

مِنْهُنَّ نِسَاءٌ يُحِبُّنَّ اللَّهَ وَهُنَّ يُحِبُّنَّ اللَّهَ



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، ربابه، ۱۳۴۴ -
عنوان و پدیدآوران	راهنمایی برای سازگاری با زندگی دانشجویی / ترجمه و تدوین ربابه نوری، حمید پیروی
مشخصات نشر	تهران: پارسا، ۱۳۸۵
مشخصات ظاهری	ص ۱۸۰
شابک	۹۶۴-۵۵۳۳-۸۵-۶
یادداشت	فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا
یادداشت	کتابنامه: ص ۱۷۸-۱۷۹
موضوع	دانشجویان - ایران - راه رسم زندگی
شناسه افزوده	پیروی، حمید، ۱۳۴۶ -
شناسه افزوده	(به سفارش) دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، معاونت دانشجویی و فرهنگی مرکز مشاوره دانشجویی (دانشگاه تهران)
شناسه افزوده	ایران، وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، دفتر مرکزی مشاوره
شناسه افزوده	دانشگاه تهران، مرکز مشاوره دانشجویی
رده بندی کنگره	LB ۳۶۰۹
نشانه اثر	۹۲ ن /
رده بندی دیویی	۱۹۸۰۹۵۵/۳۷۸
شماره کتابخانه ملی	۸۵-۲۱۰۰۶ م



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

ویراستار: سپیده معتمدی

امور اجرایی: علی صیدی

گرافیسیت: حمیدرضا منتظری

حروف چینی: طاهره مهدیزاده

ویراست سوم، چاپ سوم: تابستان ۱۳۸۹

تیراژ: ۵۵۰۰ نسخه

ناشر: انتشارات پارسا

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طرح و نقش

شابک: ۹۶۴-۵۵۳۳-۸۵-۶

فهرست



فهرست مطالب

عنوان

شماره صفحه

پیش گفتار

بخش اول - دانشگاه و تحصیل

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

بخش دوم - دانشگاه، ارتباطات و روابط اجتماعی

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

بخش سوم - مشکلات و بیماری های روان شناختی

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



پیش‌گفتار

دانشجوی عزیز:

ورود به دانشگاه برای شما دانشجویان تجربه‌ای جدید، مهیج و گاه آشفته‌کننده می‌باشد. 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 روبرو می‌شوند. 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 وارده از جانب همسالانی با ارزشها و آرمانهای متفاوت و خرده فرهنگ‌های گوناگون کنار بیایند. در واقع اگر بخواهیم نگاهی دقیق‌تر به فهرست چالش‌ها و مشکلات زندگی دانشجویی بیندازیم می‌توان به مواردی از این قبیل اشاره کرد:

۱. جدا شدن از خانواده

به‌طور سنتی انتظار این است که بسیاری از جوانان و دانشجویان درصدد قطع پیوندها و نیل به استقلال بوده و دوست‌دارند 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 رابطه صمیمانه‌ای با والدین برای دانشجویان می‌تواند یک متغیر تحولی مثبت در نظر گرفته شود، اما این امر بیشتر برای دانشجویان خانواده‌های بیش‌حمایتگر به وقوع می‌پیوندد. به‌چنین 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 بی‌روح، خودشیفته و نارسیس، آزارگر، دمدمی مزاج، و یا خانواده طلاق باشند. تکلیف جدا شدن از والدین برای این روح‌های آسیب‌دیده 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 عمده دوره دانشجویی است.

۲. هویت‌یابی

دومین چالش مهم زندگی دانشجویی که معمولاً از دوره نوجوانی شروع می‌شود و انتظار می‌رود تا پایان دوره تحصیلات دانشگاهی به پایان برسد مساله هویت‌یابی و شکل‌گیری هویت است. شکل‌گیری هویت یک پروژه عظیم، دشوار و تا حدی مساله ایجاد یک برداشت مطمئن، قابل قبول، جامع، منسجم، مقاوم و درست از خود می‌باشد. هویت‌یابی 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 تبدلات 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 ۲:۱. دانشجویان در سال های اولیه به دلیل عدم آشنایی با دانشگاه، سخت گیریهای بی مورد بعضی از اساتید، 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 پر سر 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

هجوم موبایل، پیامک، پست الکترونیکی، وبلاگ و زندگی در فضای مجازی هم دارای کارکردها و نقش‌های مثبت و هم منفی می‌باشد 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 انزوای اجتماعی و دیگر مشکلات مربوط به چت کردن و چت روم‌ها از جمله نقش‌های منفی این پدیده‌های نوظهور می‌باشند.

۷. تعاملات بین فرهنگی

به حق می‌توان دانشگاه را نماد تعامل و گفتگوی بین فرهنگ‌ها و خرده فرهنگ‌ها دانست. اکثر دانشجویان به نوعی جز یکی از اقلیت‌های قومی فرهنگی محسوب می‌گردند. این امر فضا و شرایط مناسب و سودمندی را برای دانشجویان فراهم می‌آورد تا با شناخت خرده فرهنگها و احترام گذاشتن به آنها زمینه رشد و بالندگی شخصی و تقویت هویت ملی را به منصف 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 می‌کند.

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 می‌شوند. حالا این وظیفه خود دانشجو است که تلویزیون را خاموش کند و شروع به درس خواندن کند. تهیه غذا، 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 حوزه‌ها (تحصیلی، خواب، تغذیه، مسایل مالی، ورزش، و بهداشت) می‌تواند برای سایر حوزه‌ها مشکل ساز گردد. تعداد زیادی از دانشجویان برای مستقل زندگی کردن به سراغ کار دانشجویی می‌روند که خود می‌تواند منبع استرس عمده‌ای باشد چرا که یک دانشجو باید در هفته ۴۰ ساعت کار علمی کند و لذا با کمبود وقت مواجه می‌شود.

تمامی این موارد حکایت از آن دارد که دوره دانشجویی می‌تواند یک دوره مهیج اما در عین حال استرس‌زا باشد. هنگامی که ما استرسی را تجربه می‌کنیم، معمولاً اکثرمان به سیستم‌های حمایتی خاصی برای حل مشکلاتمان متکی هستیم. خانواده‌ها در این بین نقش مهمی دارند. اما اکثر دانشجویانی که وارد دانشگاه می‌شوند از خانه، شهر، محله، دوستان و اطرافیان خود دور می‌شوند. از این رو، آنها در زمانی با استرس‌های تحولی و تحصیلی دوره دانشجویی روبرو می‌شوند که از اکثر منابع حمایتی خود دور هستند.

اما در دانشگاه کدام نهادها یا موسسات یا اشخاص هستند که می‌توانند به عنوان یک منبع حمایتی قوی برای دانشجو عمل کنند. قطعاً هیچ نهادی در فرهنگ اسلامی - ایرانی - شرقی ما نمی‌تواند 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، اساتید دانشگاه هستند که به عنوان معلم و الگوی دانشجویان و در صورت ایفای نقش شاگردپروری خود به خوبی می‌توانند دانشجویان را در مواقع دشواری یاری نمایند. کارکنان دانشگاه به ویژه کارکنان حوزه‌های 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 همراز 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 تر از 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 می گردد. کتابی که در پیش رو دارید با این هدف به رشته تحریر درآمده است. نویسندگان 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 پردازند. امید است با خواندن و به کار بردن 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 مسلماً 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:

۱- 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 شباهت دارند. در حالی که در محیط دانشگاه چنین نیست. دانشجویان از شهرها، روستاها 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 سخت 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 مراکز 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، مصاحبه، 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 مهارت های مطالعه^۱ را به درستی بیاموزند و برآن تسلط یابند.
۵- معمولاً در دبیرستان، دانش آموز فقط به درس و تحصیل می پردازد و از او کار یا فعالیت دیگری انتظار نمی رود. در حالی که عده ای از دانشجویان همزمان با تحصیل کار می کنند یا با ارتباط های اجتماعی وسیع، شرکت در برنامه های مختلف اجتماعی و تفریحی به فعالیت های دیگری نیز می پردازند:
در قسمت های بعدی به تفصیل به موضوع مقابله با استرس ها 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 برده 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 آورد 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 می آید؛ زیرا، به دنبال قبولی و پذیرش در دانشگاه، تعادل و سازگاری پیشین شما با زندگی، به هم می ریزد 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 می بایست شهر و محل اقامت خود را تغییر بدهند و دور از خانواده، و در خوابگاه دانشجویی زندگی کنند. این امر باعث ضرورت استقلال بیشتر، مسافرت های مکرر از خانه به دانشگاه و بالعکس، احساس تنهایی و مانند آن می شود. دانشجویانی که در شهر محل اقامت خود درس می خوانند ممکن است تغییر کمتری احساس کنند ولی باز هم تغییر جدیدی در زندگی رخ داده است: تحصیل در دانشگاه، سازگارشدن با برنامه های دانشگاهی، شرکت در کلاس های مختلف همراه با دانشجویانی از گوشه و کنار کشور، ساعت های طولانی کلاس ها، پراکندگی کلاس ها، حجم مطالب درسی، تأمین انتظارات و استانداردهای جامعه از یک دانشجو، تطبیق تحصیل در دوره جوانی و نوجوانی با زندگی غیر تحصیلی و جز آن.

دانشجویان به دلیل شرایط سنی و وضع خاصی که دارند استرس های خاصی نیز تجربه می کنند. از جمله:

- فشارهای درسی
- امتحان های سنگین
- ایجاد هماهنگی بین کار و تحصیل
- ایجاد هماهنگی بین درس و زندگی خانوادگی
- تفاوت های فرهنگی
- فشارهای مالی
- انجام سخنرانی ها
- بازدید، کارآموزی یا کارورزی در مراکز مختلف
- انجام نقش های مختلف و متنوع مانند دانشجو، کارمند، فرزند خانواده، رهبر گروه
- زندگی خوابگاهی

مفهوم مقابله و اهمیت آن

بسیار مهم است که بتوانید استرس های زندگی خود را بشناسید و از راهبردهای مقابله^۱ برای رویاری با هر یک از آنها استفاده کنید. از نظر علمی راهبردهای مقابله فعالیت های درون روانی و رفتاری است که فرد برای از بین بردن استرس یا به حداقل رساندن آن یا کنار آمدن با استرس به کار می گیرد. در این تعریف باید به چند نکته^۲ مهم توجه کرد:

۱. بعضی از راهبردهای مقابله، رفتاری و بعضی درون روانی است. یعنی در برخی مواقع می توانیم برای حذف، کاهش یا مدارا با استرس کارهایی نظیر برنامه ریزی و مشورت انجام دهیم. گاه نیز راهبردهای مقابله به فعالیت های ذهنی یا درون روانی معطوف است و در عمل کاری انجام نمی شود؛ مانند دعا و نیایش، نذر و نیاز، درد دل کردن و تخلیه احساسات.

۲. براساس نکات بالا، راهبردهای مقابله را به دو دسته هیجان مدار و مسئله مدار تقسیم کرده اند:



● **مقابله های هیجان مدار.** رویاروشدن با هر استرس، به آشفستگی و ناراحتی می انجامد. این آشفستگی 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 بر این 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 مواقع 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 به ویژه 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 درباره 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

- ورزش
- نقاشی
- نذر و نیاز
- به طور موقت کنار کشیدن
- گردش
- مشغول شدن به کار و فعالیت
- درد دل
- برون ریزی ناراحتی به طور سالم
- پیاده روی
- دعا



مقابله های مسئله مدار سالم

- اولویت بندی کردن کار و برنامه ها
- برنامه ریزی کردن
- فکر کردن
- تلاش
- حل مسئله
- مشورت
- صبر

مقابله های هیجان مدار ناسالم

- خودکشی
- تخریب اموال دیگران
- ابراز احساسات منفی به دیگران
- خود درمانی
- حمله به دیگران
- انزوا
- فرار
- مصرف داروهای روان گردان
- مصرف مواد مخدر

مقابله های مسئله مدار ناسالم

- چک بی محل کشیدن
- فریب دیگران
- قول و وعده های بی اساس دادن
- استفاده از نزول
- انجام کارهای شتاب زده
- سرقت
- استفاده از راه حل های مقطعی و سطحی
- کلاه برداری

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. درمقابل، افرادی که در رویارویی با استرس های زندگی خود از راهبردهای مقابله ناسالم یا نامناسب یا افراطی 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 ابتلا 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. برعکس، 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 شبانه 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 لبنیات 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 غیر از خواب به استراحت نیز نیاز دارد. شرایط محل استراحت خود را به گونه ای تنظیم کنید که بدن شما در حال آرامش باشد. برای این کار بهتر است با هم اتاقی های خود مشورت کرده و زمان هایی را برای استراحت در نظر بگیرید که در آن زمان میزان سروصدا، 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 مراجعه به مراکز مشاوره می توانید آن را بیاموزید.

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



تا انرژی بیشتری برای مقابله با استرسها داشته باشید. از منفی بافی پرهیزید. 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. هر چه 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. هر چه 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 خوشه های ارتباطی خود را افزایش دهید. تا اگر با یک گروه مشکل پیدا کردید افراد دیگری را برای معاشرت داشته باشید و ناگهان احساس تنهایی نکنید. تعداد افراد داخل هر خوشه 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 ناامیدی 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 قانع باشید. هر چه انتظارتان 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 دانشمندی که برای نخستین بار از استرس سخن گفت، می گوید در زندگی خود به دنبال چیزی باشید که واقعا ارزشمند باشد؛ نه ثروت، زیرا با یک تغییر اقتصادی به طور کامل از بین می رود؛ نه قدرت، که با یک انقلاب از بین می رود؛ نه شهرت، چون از مکانی به مکان دیگر ارزشی ندارد. برای چیزی تلاش کن که واقعا 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 این جا به تعدادی از آنها اشاره می شود:



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

اگر علائم 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
- ناآرامی و بی قراری
- خلق تحریک پذیر یا «از کوره در رفتن»
- آشفتگی و برآشفستگی
- 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 نکنند.** در چنین شرایطی به تغذیه، خواب و استراحت نیاز دارید. بنابراین از دیگران بخواهید که فضای اتاق را آرام نگهدارند. اگر یکی از هم اتاقی ها مایل است که دوستش را به اتاق بیاورد از او خواهش کنید که مراعات شما را بکند و زمان دیگری را به این کار اختصاص دهد.

● **کارهای غیر ضروری را حذف کنید.** در این شرایط بهتر است انرژی خود را ذخیره کنید و از انجام کارهای غیر ضروری 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 هر دو برسید.** اگر به دلیل نیاز مالی، همزمان با تحصیل کار می کنید، نباید انتظار داشته باشید که



در هر دو عالی باشید. بنابراین سعی کنید که هر دو 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 فعالیت های فوق برنامه، پیشرفت و کسب مقام در ورزش و... نه تنها شما بلکه هیچ انسانی نمی تواند از خود انتظار داشته باشد که در حد کمال از عهده همه این نقش ها برآید. بنابراین بسیار مهم است که کمال گرایی را رها کنید و انتظار منطقی و معقولی از خود داشته باشید.

- **از مواد مخدر والکل استفاده نکنید.** بعضی از افراد برای فراموشی و فرار از استرس به سراغ مواد مخدر و الکل می روند. این اقدام فقط از چاله به چاه افتادن است.

- **ارتباط اجتماعی مناسبی داشته باشید.** در دوران استرس های سنگین خود، سعی کنید ارتباط خود را با دوستان و آشنایان قطع نکنید و حتی ارتباطتان را با آنان بیشتر کنید. چنین ارتباطی، اثرات منفی استرس ها را کمتر کرده و مانند یک سپر از انسان در مقابل استرس ها حمایت می کند.

سؤال: آیا مطالعه سنگین و زیاد استرس زا است؟

مطالعه سنگین می تواند استرس آور باشد. اصولاً کار یکنواخت و بدون تفریح و استراحت آسیب زاست. چنانچه فعالیت های 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 می کند. 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 فعالیت های اجتماعی بپردازید.

سؤال: همیشه در تنش هستیم و مرتب سردرد داریم، آیا تمرین های آرامسازی به من کمک می کند؟

بی تردید همین طور است. تکنیک های آرام سازی یکی از بهترین راه های کنترل استرس است. در قسمت خودیاری برای بهبود اختلالات خلقی و اضطرابی، این تکنیک کاملاً آموزش داده شده است. علاوه بر آرامسازی عضلانی، می توانید از یوگا، مدیتیشن^۱، تنفس های عمیق و شکمی نیز استفاده کنید. هر چه این مهارت ها را بیشتر تمرین کنید بر آن مسلط تر شده و سریع تر به احساس آرامش دست می یابید.

سؤال: گاهی اوقات برای کاهش استرس از قرص های آرام بخش استفاده کرده ام، آیا این کار اشکالی دارد؟

روان پزشک دستور مصرف آرام بخش ها را صادر می کند، مانند هر داروی دیگر، مصرف خودسرانه آن نه تنها مفید نیست بلکه می تواند مشکلاتی را نیز برای اطرافیان ایجاد کند. توصیه اکید ما این است که تا زمانی که روان پزشک اجازه مصرف این قرص ها یا داروهای دیگری را نداده است از آنها استفاده نکنید، زیرا داروهای زیادی با عنوان کلی آرام بخش وجود دارند که بین آنها تفاوت های زیادی وجود دارد و فقط متخصص می تواند 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 بپردازند، 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 بسیاری 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 قوی‌تری داشته باشد، با صرف وقت و انرژی کمتر به پیشرفت و موفقیت تحصیلی بیشتری دست می‌یابد.

مهارت‌های مطالعه، فنون ویژه‌ای 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 دانش‌آموزان 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 فارغ‌التحصیل شده و به دانشگاه آمده‌اید، 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 مواد درسی که باید برای امتحان آنها را مطالعه کنید و همچنین حجم زیادی از مقاله‌ها، گزارش‌ها، پژوهش‌ها و گزارش‌های کارآموزی روبه‌رو می‌شوید که به شدت شما را آزار می‌دهد. قسمتی از تفاوت‌های تحصیل در دانشگاه و دبیرستان عبارت‌اند از:

۱. **حجم بالای مطالب درسی.** یکی از خصوصیات اولیه‌ای که باعث تعجب دانشجویان تازه‌وارد 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 حداکثر 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 خوانده‌اند ندارند. با آن که بعضی از دانشجویان بسیار خوب مطالب آموزشی را خوانده‌اند ولی شب امتحان یا هنگام امتحان اصلاً احساس تسلط نمی‌کنند و احساس می‌کنند که چیزی در خاطرشان نیست. درحالی که در دبیرستان با احساس تسلط سر امتحان حاضر می‌شدند. 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 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 و اساسی 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 و ایده 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 بابت‌های مختلف به او کمک می‌کردند 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 درحالی 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 اجبار 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 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 می‌شد. در دانشگاه چنین برخوردی وجود ندارد. دانشجو می‌تواند غیبت‌های مجازی داشته باشد. در صورتی که این غیبت‌ها از حدی فراتر رفت در انتهای ترم دانشجو با مشکلاتی روبه‌رو 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 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 برنامه‌ریزی جهت انجام کارهای عملی و ناتوانی از تهیه گزارش باعث می‌شود که هنگام پایان ترم که دانشجو باید بیشتر به مطالعه درس‌های خود بپردازد، با کارهای عملی سنگینی که انبار شده‌اند مواجه شود و تقسیم‌زمان برای تهیه 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 برنامه‌ریزی‌های 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 غیرفارسی است. این درحالی 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 غیرفارسی همراه با ضعف در این مهارت زبانی باعث می‌شود که دانشجویان برای مطالعه و به ویژه انجام کارهای عملی خود با مشکل جدی روبه‌رو شده و در این مورد کندتر از آن چه برنامه‌ریزی 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. آن چه

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 و از ابتدای ورود به دانشگاه سعی کنید با روش جدیدی به تحصیل بپردازید. 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 بگیرید.

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 این جا تعدادی از مهارت‌های مربوط به تحصیل به صورت جداگانه ارائه شده‌اند:

◀ **خواندن.** بعضی دانشجویان، بسیار کند مطالب را می‌خوانند و روی هر واژه بیش از حد تمرکز می‌کنند. چنین سرعت خواندنی که توأم با کمال‌گرایی 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 می شوند 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 بدهند.

عده ای دیگر نیز آن قدر مطالب را سریع می خوانند که درست متوجه مطالب نمی شوند. این نوع خواندن نیز باعث عدم یادگیری و در یاد ماندن مطالب می شود. به جای این که آهنگ سرعت خود را بیش از حد انتظار تند یا کند کنید بهتر است از روش سه مرحله ای خواندن استفاده کنید. متخصصان توصیه می کنند که فرآیند خواندن را به گام های مجزا تقسیم کنید. یعنی :

- پیش خوانی. در این مرحله، مطالب به سرعت خوانده می شود و بیشتر به عناوین، تیترها و تقسیم بندی ها توجه می شود. به این ترتیب، فرد از کل فصل یک اطلاع کلی کسب می کند و مطالبی که فهمیده و آن چه نفهمیده و بیشتر احتیاج به مطالعه دقیق دارد مشخص می شود. در واقع، پیش خوانی مثل مطالعه روزنامه ای 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 می شود و فرد سعی می کند بدون آن که مطالبی را نفهمیده باشد از آن رد نشود. در این مرحله، باید زیر مطالب مهم خط کشیده شود یا با ماژیک های 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 از اهمیت نیستند، متمایز 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 که خط کشیده شده یا یادداشت برداری شده را مطالعه می کند. علاوه بر این، دو روش مذکور باعث افزایش سطح دقت و تمرکز فرد بر موضوع مورد مطالعه می شوند.

- 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 سوال ها 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.

نکته مهم و اساسی در خواندن موفقیت آمیز، درگیر شدن فعالانه با موضوع است. بهتر است موقع خواندن درباره ی موضوع مورد مطالعه سوال هایی در ذهن بپرورانید یعنی شما هم سوال می کنید و هم پاسخ می دهید.

◀ **یادداشت برداری.** با توجه به این که در دانشگاه های کشور برخی از اساتید به جای کتاب های اساسی و منابع اصلی از جزوه هایی که سرکلاس برداشته می شود به عنوان منبع درس استفاده می کنند، بنابراین بسیار مهم است که بتوانید یادداشت برداری های دقیقی در سرکلاس داشته باشید. حتی اگر یادداشت برداری برای تهیه ی جزوه به عنوان منبع درسی نباشد هم باز مهم است که سرکلاس یادداشت برداری کنید. این یادداشت برداری ها به شما کمک می کند که تمرکز و توجه و دقت خود را افزایش دهید.

برای این که بتوانید یادداشت برداری های 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 علائم استفاده کنید تا عقب ننمایید مثلاً به جای دلار می توانید از نماد آن \$ 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 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 درگیر شدن در حافظه انسان نمی ماند. بنابراین، تلاش کنید تا مطالب را حفظ کنید. در این جا، 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.

- مطالب را بفهمید. طوطی وار مطالب را حفظ نکنید چون به سرعت فرار می کنند. بلکه سعی کنید آنها را به درستی بفهمید.

- **خوشه بندی کنید.** سعی کنید مطالب را به صورتی منطقی تقسیم بندی کنید و مطالب شبیه یکدیگر را درون خوشه های واحد قرار دهید. مثلاً به جای آن که همه استان ها را به تنهایی به یاد آورید آنها را به خوشه های مختلف مثلاً براساس آب و هوا و یا منطقه جغرافیایی دسته بندی کنید. در این صورت بهتر می توانید آنها را به خاطر آورید.

- **از فنون یادیار استفاده کنید.** فنون یادیار تکنیک های مختلفی هستند که به وسیله آنها می توان حافظه را تقویت کرد. مثلاً با چسباندن حروف اول مجموعه ای از اسامی به یکدیگر می توان واژه اختصاری به دست آورد که به وسیله آن تمام اسامی 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. مثلاً به جای آن که عدد ۲۳۳۹۸۱۷۵۶ را به خاطر سپارید که عددی نه رقمی است آن را به چند قسمت تقسیم می کنید مانند ۲۳۳-۹۸۱-۷۵۶ به این ترتیب راحت تر از قبل می توانید نه رقم را به خاطر بیاورید.

تکنیک دیگری استفاده از تصورات و تجسمات است. برای این که کلمه ی 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. مثلاً 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 گی بیشتری به بار می آورد و همه پل ها، عمارت ها و... در اثر این زاینده گی 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 خواهید 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 یاد سپاری 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 کارایی 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 تدریج 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.

◀ **نوشتن.** همان طور که در مورد حافظه گفته شد، توانایی نوشتن 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 پُر کردن» است. علاوه بر این به یاد داشته باشید که سبک و سیاق نوشتن 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، نوشتن 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 نوشتن را در خود تقویت کنید، توصیه می شود:

- در کلاس های مختلف مقاله نویسی و فنون ویراستاری شرکت کنید.
- مقاله های تخصصی ایرانی و غیرایرانی را مطالعه کنید.
- قبل از نوشتن خوب فکر کنید. اگر موضوع، بیش از حد وسیع و مبهم است دست نگهدارید باید در مورد موضوع تجدید نظر کنید و یا اگر به موضوع علاقه ندارید موضوع خود را عوض 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 و ایده 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 رشته ی خود، مقاله ی خود را تنظیم کنید.
- پیش نویس مقاله را بنویسید.
- یک بار آن را مرور کرده و اصلاح کنید.
- کمال گرا نباشید. 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 ی 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 پُر 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 دهند، سوال کنند، نقد و ارزیابی کنند. بنابراین بسیار مهم است که شما هم بتوانید به چنین مهارتی دست یابید و همان طور که قبلاً گفته شد مهارت در اثر تمرین، تکرار و تجربه به دست می آید.
- استاد نسبت به دانشجویانی که در کلاس فعال ترند، 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 باشید 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 وارد گفتگو خواهید شد.
 - هنگامی که سوالی به نظرتان می آید یا مطلبی را می 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 خواهند 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



را طی می کند. به خود فرصت دهید. در طی زمان پیش خواهید رفت.

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

- برای افزایش مشارکت های کلاسی خود به بخش ارتباط های اجتماعی مراجعه کنید.
- اگر برخلاف میل و تلاشی که می کنید نمی توانید در کلاس مشارکت داشته باشید به یک مشاور حرفه ای مراجعه کنید.

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

هر جا که موضوع ارزشیابی به میان آید، اضطراب هم پدیدار می شود. در صورتی که ارزشیابی درباره ی یک کار عملی یا شفاهی باشد این اضطراب معمولاً بیشتر است. نکته ی مهم این است که اضطراب در حد نرمال و معمول، طبیعی و کمک کننده ی 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 گوشه ای 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 ناراحت تر از آن چه که هستید می شوید.
- نفس های عمیق و آرام کننده بکشید. هنگام اضطراب نفس انسان کوتاه و تند تند می شود. نفس کشیدن های عمیق باعث می شود که اکسیژن بیشتری وارد بدن شما شود در نتیجه بهتر می توانید فکر کنید.

۳. مهارت های مربوط به امتحان را به کار گیرید.

این مهارت ها 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 دارید .
- دستور العمل سوال ها را به درستی بخوانید. دستورالعمل 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 بلد هستید. این کار چند فایده دارد:
 ۱. احساس تسلط شما در پاسخ به بقیه ی 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 بلدید زمان را از دست بدهید.
 ۳. تداعی های ناشی از پاسخ به سوال هایی که بلد 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 ی سوال ها جواب دهید حتی آنهایی که نمی دانید.
- در مورد سوال های چند گزینه ای، ابتدا جواب هایی که مطمئن اید غلط هستند را کنار بگذارید. معمولاً، 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 یکی که نزدیک به هم هستند انتخاب کنید. نکته ی دیگر این که اگر سوال ها نمره منفی ندارند و شما جواب سوال های زیادی را نمی دانید بهتر است که فقط یک گزینه مثلاً « 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 نوشتید واری و اصلاح کنید.
- اولین فردی نباشید که جلسه را ترک می کند. اگر به سوال ها جواب داده و وقت اضافی دارید بهتر است به واری و اصلاح جواب های خود بپردازید.



سؤال: من مایلیم که برنامه ریزی درستی در ابتدای ترم داشته باشیم 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 و یک 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 مواقع 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 خواهند 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 مطالعه ی بهتر در کنار زندگی خود تنظیم کنید که راحت تر و آسوده تر عمل کنید.

با توجه به مطالب 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 ارائه ی تکالیف و گزارش ها 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 مواقع گشودن کتاب ها و مطالعه سخت می شود. به یاد داشته باشید، اجتناب، 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 برنامه ی 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 نداده‌ام حتی می‌ترسم به کلاس درس بروم. چه کار باید بکنم؟

به این نوع برخوردها، رفتارهای خود آسیب‌زننده می‌گویند. چون کارتان را انجام نداده‌اید از مواجه شدن با استاد، همکلاسی‌ها، کلاس نیز می‌ترسید. نتیجه آن است که از درس بدتان می‌آید. بنابراین، کمتر احتمال دارد که به سراغ درس و تکالیف خود رفته و آنها را انجام دهید. در نتیجه فعالیت‌های درسی شما به تعویق می‌افتد و دیر یا زود با مشکلات درسی جدی روبه‌رو می‌شوید.

برای خروج از این دور معیوب، بهتر است که به جای اجتناب، به موقعیتی که از آن اضطراب و آکراه دارید نزدیک شوید. با استاد روبه‌رو شوید، به سرکلاس بروید و با همکلاسی‌ها صحبت کنید. حتی می‌توانید مشکل خود را با استاد در میان بگذارید. ممکن است کمک‌های خوبی به شما بکند.

سؤال: من آدم تنبل و بی‌اراده‌ای هستم. هیچ وقت نمی‌توانم طبق برنامه‌ام عمل کنم. چه باید بکنم؟

بعید است که مشکل فقط تنبلی باشد. فردی که تنبل است از برنامه‌ی خود راضی است ولی شما ناراضی دارید. مشکلی که شما تنبلی و بی‌ارادگی می‌نامید ممکن است مشکل دیگری باشد مثلاً علایم افسردگی که انگیزه، اراده و عزم شما را مشکل‌دار کرده است. ممکن است به درس‌ها علاقه‌ای ندارید چون رشته‌ی تحصیلی خود را دوست نداشته‌اید. به نظر می‌رسد «تنبلی» و «بی‌اراده بودن» برچسبی برای مشکل دیگری باشد. در این رابطه بهتر است با روان‌شناس تماس بگیرید تا دقیقاً مشکل شما مشخص شود.

سؤال: من هر وقت چیزی را می‌خوانم، روی کلمات و موضوعات مختلف دقت می‌کنم. بعد متوجه می‌شوم که چند ساعت گذشته و من هنوز فقط یک صفحه جلو رفته‌ام. نگرانم از این که اگر با سرعت بخوانم متوجه درس نشوم و بعد در امتحان‌ها مردود شوم. من چه کار باید بکنم؟

به نظر می‌رسد آن چه شما از آن رنج می‌برید نوعی وسواس باشد. این وسواس در میان دانشجویان زیادتر دیده می‌شود. این نوع مطالعه به شدت زندگی تحصیلی شما و بعد سایر ابعاد زندگی شما را با مشکل و دردسر روبه‌رو خواهد کرد. توصیه‌ی ما این است که با مرکز مشاوره دانشگاه یا یک متخصص روان‌پزشک و روان‌شناس تماس گرفته و به سرعت برای درمان خود اقدام کنید.

سؤال: من از فرهنگی آمده‌ام که ساکت بودن و حرف نزدن را معیار مهم شایستگی می‌دانند. از طرف دیگر، در دانشگاه ما از دانشجویان انتظار می‌رود که در کلاس‌ها مشارکت داشته باشند. در حالی که در فرهنگ ما این را نوعی گستاخی و مبارزه با اقتدار استاد تلقی می‌کنند. حال من چه باید بکنم؟ همان‌طور که قبلاً گفته شد انتظاراتی که دانشگاه از شما دارد با بسیاری از نقش‌هایی که شما به آنها عادت کرده بودید فرق دارد. درست است، در دانشگاه مشارکت کلاسی یک امتیاز است و هیچ‌کسی 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؟
صد درصد. 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 دائماً 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 حرفه 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 دائماً برای دستیابی به بالاترین وضعیت ممکن در جنگ و جدال است. در کمال گرایی، فرد به خود اجازه نمی دهد که خطایی هرچند جزئی 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 کمال 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 درحال 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 قلب می کنم. من تنها کسی نیستم که قلب می کند. همه این کار را می کنند تا نمرات خوبی بیاورند. من هم مانند آنها عمل می کنم. چرا نکنم؟

هر کسی قلب کند کار اشتباهی کرده است. انجام دادن کاری توسط عده ی 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. قلب کردن کار ساده ای است. نکته دیگر آن که قلب، کلاهی است که فرد سر خود می گذارد. زیرا چیزی نمی آموزد. نکته آخر آن که قلب باعث کاهش احترام شما نزد خود و دیگران می شود. به همین دلیل توصیه ی ما این است که قلب نکنید.

سؤال: احساس خستگی می کنم و می خواهم مرخصی 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 خو بگیرید و تمایلی به ادامه ی 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 برنامه ای 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 ادامه ی رشته تحصیلی؟ یا فرصت دادن به خود برای یک برنامه ریزی بهتر؟ اگر افسردگی یا تردید در ادامه ی رشته تحصیلی و مواردی از این گونه است توصیه می کنیم قبل از اقدام به مرخصی در مورد این تصمیم گیری چند جلسه ی 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 مقاله ها و گزارش ها مانده که تمام نکرده ام. چه کار کنم؟

در این مورد می توانید چند کار مهم انجام دهید. می توانید مستقیماً با اساتید خود صحبت کنید و مشکل خود را با آنان در میان 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 بر این، می توانید با استاد راهنما یا مدیر گروه 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 مشاوره ها معجزه نمی کنند اما ممکن است با کمک و راهنمایی شما بتوانند موضوع یا مسایل دیگری را که باعث مشکل شما شده پیدا کنند. از سوی دیگر، می توانید از مرخصی استعلاجی استفاده کنید. بعد از یک ترم مرخصی و برطرف شدن مشکلات خود، دوباره به دانشگاه برگردید.





فصل چهارم

مهارت مدیریت زمان

منظور از مهارت مدیریت زمان، مجموعه ای از مهارت ها، ابزار و تکنیک هایی است که برای زمان بندی بهینه اجرای یک پروژه، وظایف یا اهداف به کار می آیند. در مدیریت زمان، فعالیت های متنوعی مورد استفاده قرار می گیرند از جمله: الویت بندی کردن، طراحی کردن، تقسیم بندی کردن، هدف گذاری، تعیین زمان های استفاده شده، پایش، سازمان بندی کردن، زمان بندی کردن و ...

در زندگی دانشجویی، وقت و زمان، اهمیت فوق العاده ای دارد و با توجه به تنوع فعالیت های دوران دانشجویی، ضروری است دانشجویان با مهارت مدیریت زمان آشنا شوند. بدون مهارت مدیریت زمان مناسب، احتمال موفقیت دانشجوی در دانشگاه به شدت کاهش می یابد و برعکس، آشنایی و تسلط دانشجو بر این مهارت، موفقیت وی را در فعالیت های مختلف، چند برابر افزایش می دهد.

بسیاری از دانشجویان، مشکلات سنگینی در استفاده بهینه از زمان و اوقات خود دارند. جمله های زیر به صورت شایع و وسیعی از دانشجویان شنیده می شود:

- من هیچ وقت، زمان کافی برای کارهایم ندارم.
- تا زمانی که موقع امتحان نرسد، نمی توانم درس بخوانم.
- همیشه بیشتر از آن چه که فکر می کنم، کارهایم طول می کشد.
- خسته شدم از این که مرتب برنامه ریزی می کنم و هیچ وقت طبق آن عمل نمی کنم.
- همیشه کارهای غیرمنتظره و ناگهانی، برنامه هایم را خراب می کند.
- من اراده ای ندارم که بر اساس آن برنامه ام را دنبال کنم.
- آن قدر کار و برنامه درسی دارم که می ترسم به سراغ شان بروم.
- غیر ممکن است که در خوابگاه بتوانی برنامه ای بریزید و انجامش بدهید.

اگر شما هم مشکلاتی مانند موارد بالا را احساس می کنید، به شدت به مهارت مدیریت زمان احتیاج دارید. واقعیت این است که شبانه روز بیشتر از ۲۴ ساعت نیست و آن را نیز نمی توان تمدید کرد. بنابراین، برای استفاده بهینه از اوقات خود، چاره ای 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، مجموعه ای از فعالیت های مختلف است که در این جا، تعدادی از مهم ترین آنها معرفی می شوند.

فرآیند گرم شدن

همان طور که برای انجام حرکات و فعالیت های بدنی و ورزشی، نیاز به گرم شدن وجود دارد، در مورد پدیده های



ذهنی و روانی، از جمله درس خواندن و دنبال کردن اهداف نیز چنین است. انتظار نداشته باشید، بلافاصله از وضعیت صفر به وضعیت ۲۰ درآیید. 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 ایی است و انرژی زیادی طلب می کند. تحقیقات نشان داده است، مغز در حال تفکر از یک دونه 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، جزوات و ...
 - خلوت کردن محیط درس خواندن به منظور افزایش تمرکز به هنگام درس خواندن،
 - دور انداختن کاغذهای اضافی،
 - کنار گذاشتن وسایل اضافی، وسایل اضافی دور خود جمع نکنید، هر چه دورتان شلوغ تر باشد، وقت بیشتری برای مرتب کردن آنها باید بگذارید،
 - تهیه آن چه برای مطالعه احتیاج دارید: ورق، پوشه، 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 رقابت و چشم و هم چشمی.

با این حال به یاد داشته باشید که هدف گذاری دارای اصول و قوانینی است. زمانی، می توانید بگویید که هدف گذاری 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 می شود. فعالیت های مهم تر در بالای فهرست و فعالیت هایی که کمتر اهمیت دارد در پایین فهرست نوشته می شوند. هر یک از برنامه های درسی خود را به اجزای کوچک و کوچک تر تقسیم کنید. مثلاً اگر می خواهید مقاله ای برای درس تاریخ اسلام تهیه کنید، بهتر است تهیه مقاله را به اجزای ریزتری مانند: انتخاب موضوع، مشخص کردن سرفصل ها، تهیه پیش نویس 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 می دهید، روی آن خط بکشید. کارها را تا آن جا ریز کنید که به فعالیت هایی برسید که با یک یا دو ساعت انجام می شوند. نکته بسیار مهم آن است که فهرست فعالیت ها را نزد خود به درستی نگه دارید تا زمانی که کاملاً فعالیت ها به اتمام برسند. گاه به گاه برنامه خود را بررسی کنید. آیا به خوبی پیش می روید؟ اگر این طور نیست، چرا؟ و چه تغییری باید در برنامه خود انجام دهید.

اولویت بندی کردن

یکی از مهم ترین مهارت های مدیریت زمان، اولویت بندی کردن است. مثلاً بسیار مهم تر است که دانشجویی تلاش کند تا نمره ج در یک درس اختصاصی را به ب تبدیل کند تا این که نمره درس دیگری را از ب به الف برساند. به همین دلیل، بسیار مهم است که فعالیت ها و دروس خود را اولویت بندی کنید. برای اولویت بندی کردن از تکنیک های مختلفی استفاده می کنند که یکی از آنها تکنیک A-B-C است. کارها را به شرح زیر اولویت بندی 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 ویژه ای داشت. بنابراین، آنها را در فهرست کارهایی که باید انجام شود، بگنجانید.

اصول برنامه ریزی

تجربه رایج بسیاری از دانشجویان، برنامه ریزی هایی است که به واقعیت در نمی آیند و معمولاً خود، عاملی برای سرزنش و احساس شکست تعدادی از دانشجویان است. ایراد اساسی که در این برنامه ریزی ها وجود دارد آن است که اصولاً نه واقع بینانه اند، نه عملی و بسیار ایده آلی تنظیم شده اند. به همین دلیل، به اجرا در نمی آیند. نتیجه آن است که دانشجو، دوباره خود را سرزنش می کند. واقعیت آن است که آن چه باید سرزنش شود، برنامه غیر واقع بینانه دانشجویست 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 این جا به تفصیل معرفی می شوند:

در برنامه ریزی ها واقع بینانه باشید

برای درس هایی که سخت هستند، مورد علاقه شما نیست، به تازگی شروع کرده اید، 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 پرتی ها و وقفه های درسی خود نیز وقتی را در نظر بگیرید. سعی کنید، بیشتر از ساعات 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 بدهید. 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 کنار 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 باحوصله تر هستید.

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 مورد درس خواندن و مدیریت زمان به خوبی صدق می کند. مهم این است که با طبیعت خود نجنگید. بعضی خصوصیات، جنبه زیستی و عصبی دارند که قابل تغییر نیست. مثلاً بعضی از افراد با ۵ ساعت خواب شبانه روز، سر حال و پرانرژی 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 کارایی 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 سر حال تر هستید اختصاص دهید و ساعت هایی که کارایی 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 تمرکز 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 برگه استفاده کنید

تقویم، سررسید، تقویم دیواری، رایانه، تلفن همراه، تقویم های دیجیتال 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 مواقعی 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 همسالان، به خصوص، زندگی در خوابگاه، با پیشنهادهای متعدد، به موقع یا بی موقع زیادی همراه است. مرتب، دوستان، هم کلاسان و هم اتاقی 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 برید چون خودخوری می کنید که الان باید سر درس تان بودید. بنابراین به جای این که درس تان را به تعویق بیندازید، کارهای دیگر را به تعویق بیندازید. 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 و ساعات های خاص نمی توانید با آنها همراه شوید و بعدها در آن مواقع کمتر به سراغ تان خواهند آمد. البته، این اتفاق، بلافاصله رخ نمی دهد. بلکه، نیاز به آن دارد که شما بر نظرتان پافشاری 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 دوستان 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 خودتان پاداش و جایزه بدهید

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 بدهید. جایزه شما می تواند، انجام رفتارهای باشد که به آن علاقه دارید و از آن لذت می برید مانند دیدن برنامه تلویزیونی که دوست دارید، نشستن در کنار دوستان 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 بدهید و نه قبل از آن.

اجتناب^۱ و اهمال کاری: طفره رفتن

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: الان نه، فردا شروع می کنم و دوباره فردا هم همین عبارت را به خود می گوید. عبارت هایی مثل: الان کمی خسته ام، کمی استراحت کنم بعد شروع می کنم، حالا همه بچه ها نشستند و حرف می زنند، زشت است که من درس بخوانم، فردا...، نمونه هایی از چنین مواردی است. به یاد داشته باشید که همیشه پرای 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 زیربنای 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: محرک 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 ... برهاند، یک تقویت کننده منفی است. اجتناب باعث می شود شما به جای درس خواندن که چندان از آن لذت نمی برید، 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



شدن 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 دانشجو می 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،
- دروسهای مشخصی از روز درس بخوانید،
- 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 رفتارها، به صورتی هستند که باعث اتلاف وقت و انرژی زیادی در دانشجویان می شوند. گریزها، 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.

گریزها، به منظور اجتناب از درس خواندن صورت می گیرد و در مورد هر فردی متفاوت از فرد دیگری است. شما باید گریزها 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 پرسى و مراقبت از یک بیمار،
- رفتن نزد دوستان برای صحبت و تفریح،
- نشستن پای تلویزیون و مشاهده تلویزیون به خصوص سریال های دنباله دار، فوتبال 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 وجدان، تشویش و ناراحتی کاری را انجام می دهید و یا بعداً از 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 فلج 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 پی 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 ابتدا، 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:

- نمی رسم درس هایم را تمام کنم،
- فایده ندارد نمی رسم،
- خیلی خسته ام،
- من استعدادش را ندارم،
- این همه کار، کی می تواند آنها را انجام دهد،

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

- از عهده اش برمی آیم،
- بدتر از این ها را هم انجام داده ام،
- تمامش می کنم، ...

سرزنش خود را حذف کنید

سرزنش خود به اجتناب به شدت کمک می کند. چگونه؟ به این صورت که باعث می شود انجام کار بیش از پیش با احساسات منفی همراه شود. در نتیجه کار سخت تر از آن چه واقعاً هست، می شود. در نتیجه بیشتر اجتناب صورت می گیرد و اجتناب بیشتر و بیشتر با سرزنش همراه می شود. بدین ترتیب، دور معیوبی از سرزنش و اجتناب ایجاد می شود که مرتباً یکدیگر را تقویت می کنند.

دست به کار شوید

اجتناب باعث اجتناب می شود. 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 تر از همه آن است که اجتناب خود را شکسته اید که کار بسیار بزرگی است.

از قطعه های زمانی استفاده کنید

منظور از قطعه های زمانی، واحدهای کوچک زمانی است. استفاده از این زمان ها باعث می شود که قدم های کوچک ولی موثری بردارید. مثلاً اگر یک ربع وقت دارید از همین یک ربع هم استفاده کنید باز چند صفحه را می خوانید یا یک موضوع را انجام می دهید. چنین کاری باعث می شود که احساس خوبی از خود داشته باشید و به همین دلیل کار بعدی را کمی راحت تر شروع می کنید 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 می شود که به معنی کاهش اجتناب است.

کمک بگیرید

در صورتی که نتوانستید به درستی از زمان خود استفاده کنید، شدیداً اجتناب می کنید، طفره می روید یا اسیر کمال گرایی شده اید 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 هایم 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 قبل از فرجه به فکر درس ها می افتم. آنها می گویند تو مضطربی و بقیه را هم مضطرب می کنی. آیا واقعا من بیمارم؟

اضطراب همیشه بیماری نیست. اضطراب، هیچانی است که به انسان هشدار می دهد فعالیتی را برای اجتناب از مشکلات و در دسرهای بعدی انجام دهد. در موردی 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 برمی 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 فرصت و زمان را از دست می دهید و اضطراب را خفه می کنید بعداً فرصت کمتری در اختیار دارید، این اضطراب با شدت 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، اجتناب 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. باین وضع که نمی توانم درس بخوانم، بهتر است بخوابم. وقتی بیدار شوم، سر حال 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 چشمش می گیرد، بلافاصله 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 تا به 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 تجارب 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 و... 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 مسافرت ها شکل می گیرد نیز دامنه ی روابط اجتماعی شما را 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 برید. انزوا، تنهایی، «نجوشیدن» 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 شادتر خواهیم بود. چون کمتر احتمال دارد که تنها بمانیم. بنابراین، در مواقع 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 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 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 که ارتباط اجتماعی برقرار کنند. در مذهب اسلام، نیز توصیه شده است که برنامه های گروهی و جمعی داشته باشند.

◀ پیشداوری ها، تعصب ها و دیدگاه های قالبی را کنار بگذاریم.

متأسفانه در کشور ما دیدگاه های قالبی زیادی در مورد مردم شهرها، مناطق و فرهنگ های مختلف کشور وجود دارد. دیدگاه هایی مانند این که :

- 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 مردمی که در یک شهر یا منطقه زندگی می کنند و تفاوت های زیادی با یکدیگر 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 یکدیگر ایجاد می کند که مانع ایجاد ارتباط راحت می شود. به جای این که براساس این دیدگاه های 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 سعی کنید وقت خود را طوری تنظیم کنید که در تنهایی و انزوا نباشید. شرکت در برنامه های مختلف همچون انجمن 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 بلافاصله 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 بپذیرید و به آن جنبه ی ارزشی ندهید.

هنگامی که ارتباط اجتماعی برقرار می کنید اولین چیزی که با آن روبه 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. نکته دیگر که قبلاً هم گفته شد این است که اختلاف ها، تفاوت ها و فرق هایی که با دیگران دارید را ببینید ولی به آن جنبه ی ارزشی یا خوب و بد ندهید. شما با دیگران فرق هایی دارید. نه شما بدهستید نه آنها. نه شما خوب هستید نه آنها. بلکه انسان ها با هم تفاوت دارند. مهم آن است که این تفاوت ها باعث آسیب و زیان به دیگران نشود.



ارتباط اجتماعی در خوابگاه

زندگی در خوابگاه خصوصیات خاصی دارد که پاره ای از آنها می تواند بسیار جذاب، سرگرم کننده، تفریحی و لذت بخش باشد. مانند زمان هایی که دانشجویان مدت های زیادی دور هم نشسته و به بگو و بخند و صحبت مشغول اند یا در مورد موضوعی با یکدیگر بحث و گفت و گو می کنند، یا با رشته ها و تخصص ها و فعالیت های یکدیگر آشنا شده و برای زندگی خود از آنها استفاده می کنند و سایر موارد مشابه. از سوی دیگر، زندگی در خوابگاه ها می تواند مشکلاتی هم ایجاد کند مانند زندگی با یک هم اتاقی که اهل همکاری نیست، قواعد و قوانین را زیر پا می گذارد و یا احساس خجالت و ناتوانی از بیان عقیده، نظر و درخواست از بقیه ی هم اتاقی ها و موارد مشابه آن. در هر حال، زندگی خوابگاهی جنبه های متعدد و مختلفی دارد مانند: برقراری ارتباط سالم با سایر دانشجویان و به خصوص هم اتاقی ها، مشارکت در فعالیت های زندگی خوابگاهی، تقسیم وظایف و مسئولیت ها و مقابله با مشکلاتی که در زندگی خوابگاهی پیش می آید.

ارتباط با هم اتاقی ها. اگر خوش شانس باشید و هم اتاقی هایتان افرادی سازگار، همراه، دارای روحیه همکاری باشند، زندگی خوابگاهی شما به خوبی سپری خواهد شد. مشکل از آن جایی شروع می شود که هم اتاقی ها در مورد مسائل مختلف با یکدیگر مشکل پیدا می کنند.

اختلاف و تفاوت در مورد موضوع های مختلف امری ساده و بدیهی است. یکی از جوانانی که دوقلو به دنیا آمده بود می گفت: « من خوب می توانم بفهمم که آدم ها چرا این همه با هم اختلاف دارند. وقتی من که با مریم دوقلو هستم و شرایط زندگی کاملاً مشابهی داشته ایم، این همه باهم تفاوت داریم خیلی عادی و طبیعی است که آدم هایی که از خانواده ها، شهرها، قوم های دیگری هستند با یکدیگر اختلاف و تفاوت داشته باشند.»

متأسفانه، همیشه افراد دوقلو نیستند تا به این روشنی تفاوت و اختلاف بین انسان ها را دریابند. انسان ها با یکدیگر متفاوت اند. علت آن هم روشن است: تفاوت در خانواده ها، فرهنگ ها، والدین، جوامع مختلف و ... مهم این است که انسان ها راه برطرف کردن اختلاف ها را فرابگیرند.

یکی از مهم ترین مکان هایی که اختلافات و تفاوت های بین انسان ها خود را نشان می دهد محیط دانشگاه و زندگی در خوابگاه است. هریک از دانشجویان در خانواده و شهری متفاوت و با فرهنگی متفاوت بزرگ شده اند و بنابراین بسیار طبیعی است که با یکدیگر تفاوت داشته باشند. مهم نیست که تفاوت نداشته باشیم بلکه مهم است که یاد بگیریم چگونه اختلاف هایی که بر اثر این اتفاقات به وجود می آیند را برطرف کنیم. به همین دلیل مهارت حل اختلاف در این زمینه بسیار کمک کننده و مفید است.

آن چه به شما کمک می کند تا بتوانید اختلاف های خود را به حداقل برسانید آن است که در مورد آن چه شما را ناراحت می کند 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 نمی کند و جز افزایش تنش و رنجش شما فایده ای دیگری نخواهد داشت (برای اطلاع بیشتر از مهارت حل اختلاف به بخش مهارت های اجتماعی مراجعه کنید).

راه حل هایی برای بهبود ارتباط با هم اتاقی ها

بهتر است از همان ابتدا با عده ای که قرار است هم اتاق 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 همه ی افراد مناسب ترین زمان باشد. سپس در مورد قواعد و قوانینی که مایل اید میان خود رعایت کنید، صحبت کنید. هنگام گفتگو راجع به موضوعات



مختلف، نظر واقعی خود را مطرح کنید نه آن که در «رودربایستی» قرار بگیرید یا برعکس، چیزی را به دیگران تحمیل کنید. اگر چنین برخوردهایی انجام دهید در بلند مدت نسبت به دیگران آزرده و از خود عصبانی خواهید شد که در هر دو حالت به ارتباط شما لطمه 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 ظروف:** 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 خرج (کسی که مسئول خریدهاست)، 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 مواقعی 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 ی هم اتاقی ها مشکل یا مزاحمت ایجاد می کند و راه های برطرف کردن آنها.
۴. **تفریح، گفتگو و بحث:** تعیین ساعاتی 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، کسوها، 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 هریک از هم اتاقی ها مشخص کنند که دیگران تا چه حد مجازند که از وسایل آنان در حضور آنان یا در غیبت آنان استفاده کنند.
۲. تعیین حریم فضای خصوصی: بعضی از افراد حساسیت های خاصی در مورد حریم و فضاهای خصوصی خود دارند و بعضی کمتر حساس اند. مثلاً ممکن است یکی از هم اتاقی ها از این که دیگری روی تخت او بنشیند و 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 موضوع های شخصی: ممکن است که بعضی از هم اتاقی ها 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 اتاقی ها ممکن است مایل نباشند که دیگران بدانند آنان کجا هستند، به کجا می روند و چه فعالیت هایی انجام می دهند. بنابراین بهتر است این موضوعات از همان ابتدا روشن شود.
۵. نیاز به خلوت و تنهایی: بعضی از هم اتاقی ها گاهی ممکن است مایل باشند که به تنهایی کاری را انجام دهند و نیاز دارند که مواقعی در روز یا هفته یا ... به قول معروف « ساعاتی با خود خلوت کنند ». به همین دلیل مناسب است که اطلاعاتی به سایر هم اتاقی ها بدهند تا نه او مزاحم آنها شده و نه سایر هم اتاقی ها برداشت های اشتباهی از آنها داشته باشند.

سؤال: چرا باید به دیگران توضیح داد که چه انتظاری از آنها وجود دارد. این موضوع کاملاً روشن و بدیهی است و احتیاجی به گفتگو وجود ندارد. بلکه اگر کسی کمی آداب اجتماعی و مفهوم زندگی گروهی را بداند مشکل کاملاً حل می شود. به نظر من انسان ها باید بدانند و درک کنند که دیگران چه انتظاری از آنان دارند و نباید 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 پیچیده ای است. انتظارها و توقع افراد مختلف، متفاوت است. دیگران به درستی نمی دانند که انتظار شما از آنان چیست. آنان قدرت فکر خوانی ندارند تا انتظارات و توقع های شما را درک کنند و از سوی دیگر از شهرها و خانواده های 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 اتاقی ها نیاز دارند از ابتدای زندگی گروهی خود در مورد آنها با یکدیگر صحبت کرده و به توافق کلی برسند. هیچ یک از تفاوت هایی که بین افراد مشاهده می شود نه خوب است و نه بد، فقط تفاوت است. نکته اساسی این است که در زندگی گروهی، باید چنین تفاوت ها و انتظاراتی روشن و شفاف شود تا افراد با دیدگاه های یکدیگر آشنا شده و بتوانند بر مبنای توافق کلی و رعایت احترام به دیگری، برنامه ای تدوین کنند و طبق برنامه به مسئولیت ها و وظایف خود عمل کنند. چنان چه 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 راه های برطرف کردن آن برنامه ریزی 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 استرس دیگر قرار گرفته‌اید که باید خود را با 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 خوابیده 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 و... مهم‌ترین 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. دربارهٔ پیشنهادهایی که برای بهبود و زیبایی اتاق خود دارید به نظریات و پیشنهادهای هم اتاقی‌هایتان 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 بدهی 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 حجابم سهل‌انگاری کنم؟

به یاد داشته باشید باحجاب بودن یک خانم فضیلت، توانایی و شایستگی است. نکته بسیار مهم تر آن که باحجاب 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 بین‌الملل 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 روبه‌رو هستید که با عقیده، رفتار و سلیقه شما همراه نیستند و دیدگاه متفاوت دیگری دارند. در این مواقع 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؟
معمولاً 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 ریشهٔ عصبانیت خود را پیدا کنید. وقتی از دیگران آسیب می‌بینید،



با خراب کردن آنها، تلافی می کنید. 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، خلأیی به سراغ انسان می آید: احساس تنهایی می کنید. به همین علت توصیه می شود قبل از این که دیگران را خراب کنید:

- کمی تأمل کنید. به خود فرصت دهید تا عملکرد بهتری داشته باشید.
- 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 قبلاً به 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 می آید 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 می رود.

سؤال: من لهجه غلیظی دارم و در تهران درس می خوانم. خیلی از هم شهری های من می توانند لهجه خودشان را تغییر بدهند ولی من نمی توانم. از این که تنها کسی هستم که لهجه ای چنین غلیظ دارد ناراحتم.

همان طور که قبلاً گفته شد یکی از زیبایی های کشور ما، تنوع گویش ها و لهجه های محلی است. بسیاری از مردم از شنیدن لهجه های غلیظ لذت می برند. 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 ویژگی های 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 ارزش گذاری باعث کاهش عزت نفس شما می شود. عزت نفس قوی، یکی از ملاک های 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 می توانم رابطه دوستانه برقرار کنم، در حالی که در خوابگاه زندگی نمی کنم؟

دانشجویانی که در خوابگاه زندگی نمی کنند، با افزایش ارتباط های اجتماعی خود می توانند دوستی های 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 کلاس های فوق برنامه شرکت کنید. دانشگاه های سراسری، فعالیت های فوق برنامه بسیار متنوع و متعددی دارند مانند:

- انجمن های دانشجویی در زمینه های مختلف.
- فعالیت های ورزشی متنوع مانند کوه پیمايي و اردو.
- فعالیت های فرهنگی همچون مسابقه و نمایشگاه.
- کلاس های هنری و علمی مثل کلاس کامپیوتر و زبان.
- کارگاه ها و دوره های 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 بیابید.

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 نکنند در ازدواج با مشکل روبه 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 زده اید نکنند این موضوع برداشت خاصی ایجاد کند؟ یا من زیاد صحبت کردم نکنند 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 بر این، 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 مواقع زیاد ناراحت نشوید، فاجعه ای اتفاق نیفتاده، حرف های شما بی مورد یا خسته کننده نبوده 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 تمرین بیشتری در این مورد داشته اید. اکنون بهتر است مهارت های گروه های بزرگ تر را آموخته و تمرین 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 قضاوت 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، و ... 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 واقع، 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 بشناسید، 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 خصومت 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 اوقات 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 ناسزا بگوید،
 - 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 دلسرد 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 وادارد طوری رفتار کند که او می خواهد. در چنین روابطی، رفتارهای زیر بسیار شایع است:

آنان اصرار دارند:

- دقیقاً به شیوه ای که او می خواهد و در همان زمان که اراده می کند کاری انجام شود. . این موضوع، شامل پوشش 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 مرتباً 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 می‌کنند برای کاری که نکرده، معذرت خواهی کنند. آنان اصرار دارند فرد برای خرج کردن کوچک‌ترین پولی از آن‌ها اجازه بگیرد، حتی اگر پول خودش و یا خانواده اش باشد. موضوع وفاداری، یکی از شایع‌ترین موارد اتهام در چنین روابط است. آنان، مرتباً این اتهام را وارد می‌کنند که به طرف مقابل وفادار نیست و خیانت می‌کند. چنین افرادی ممکن است در روابط بین نامزدها یا در آشنایی‌های 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 ویژگی‌های مهم سوء استفاده عاطفی این است که سعی می‌کنند، 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 می‌کنند طرف مقابل را از سایر دوستی‌ها و روابط‌شان دور کنند. معمولاً، فعالیت‌هایی که برای منزوی کردن دیگران انجام می‌دهند به صورت‌های زیر است:

- تحقیر، توهین و حسادت نسبت به افرادی که دیگری دوست‌شان دارد از جمله دوستان، آشنایان، و حتی کودکان کم‌سن و سال،
- چک کردن تلفن‌ها، تماس‌ها و نامه‌ها و حتی ایمیل‌های طرف مقابل،
- عصبانیت، آشفتگی و کم‌کردن 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 می‌گیرند.
- بعد از شروع این رابطه، تماس‌ها، معاشرت‌ها و رفت و آمدهای فرد با دیگران کم‌تر می‌شود.
- رنجش، ناراحتی و عصبانیت از این که به هنگام حضور وی، طرف مقابل در کنار با همراه دوستان و آشنایانش باشد،
- فرد همیشه نگران است که اگر دیر کند، طرف مقابل چه واکنشی از خود نشان می‌دهد.

برتری از نظر قدرت و توانایی‌ها

افرادی که در روابط خود سوء استفاده عاطفی می‌کنند معتقداند که:

- دارای توانایی‌های خارق‌العاده‌ای هستند مثلاً بسیار باهوش‌اند، معلومات و اطلاعات زیادی دارند و ...
 - دنیا را بهتر از طرف مقابل خود می‌شناسند،
 - دوستان و آشنایانی دارند که رفتارهای طرف مقابل در بیرون را به وی اطلاع می‌دهند،
 - برخلاف طرف مقابل‌شان می‌دانند که رفتارهای درست چیست.
- نکته بسیار مهمی که خوب است به آن توجه کنید این است که لازم نیست کلیه ویژگی‌های پنج‌گانه بالا در یک رابطه وجود داشته باشد. بلکه در هر سوء استفاده عاطفی، چند مورد از ویژگی‌های 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 تصمیم‌گیری برای پایان دادن این رابطه، دو طرفه باشد، باز هم آسان تر از 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 راحت تر انجام شود.

الف - تصمیم بگیرید.

اول، سعی کنید، تصمیم خود را در مورد قطع یا ادامه رابطه بگیرید. همانند هر تصمیم‌گیری 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 تصمیم‌گیری صحیح استفاده کنید. با این حال، با توجه به ویژگی‌های خاص سوء استفاده عاطفی و پیچیدگی‌های 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 زنده در رابطه وجود داشته است. به همین دلیل، گاهی تمرکز بر منفی‌ها و مثبت‌ها، فقط باعث تردید و تزلزل در تصمیم‌گیری می‌شود. به همین دلیل، ابتدا، فهرستی از نکات منفی رابطه خود تهیه کنید. این فهرست را در دسترس قرار دهید و هر بار که دچار تردید شدید، دوباره این فهرست را بخوانید.

● **در این تصمیم‌گیری، به خودتان توجه کنید:** یکی از مواردی که باعث تردید در تصمیم‌گیری 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 تصمیم‌گیری احساسی کنید. همان‌طور که می‌دانید، تصمیم‌گیری 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 تر 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 سریع تر 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 (احساسی) نخواهید 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 غیر کلامی شما با آن چه می گوید 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 اعتنا نکنید:** معمولاً، افرادی که اهل سوء استفاده عاطفی هستند وقتی با جدیت طرف مقابل برای 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 متوسل به وعده و وعید و معذرت خواهی می شوند. بسیاری از اوقات، قول می دهند که وضعیت صدمه زنده، 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 سوء استفاده عاطفی قرار گرفته است، عزت نفس خود را از دست داده است و توان مقابله و روبه رویی 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 مواقع، 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 داند یا حداقل، اقدام به قطع رابطه را از حقوق اساسی خود به شمار می آورد، ممکن است به تصمیم شما اعتنایی نکنند و همچنان در پی ادامه رابطه باشد. به همین دلیل، علاوه بر این که تصمیم خود را به اطلاع وی رساندید، مهم است که بر تصمیم خود پا برجا 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 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 می‌خواهم جدا شوم، شروع به التماس می‌کنم ولی بعد دوباره همه چیز شروع می‌شود. دلم می‌خواهد حالش خوب باشد و من بروم. آیا تصمیم من درست است؟

نه این تصمیم‌گیری، نمونه‌ای از تصمیم‌گیری احساسی است که شما بر اساس ترحم خود عمل می‌کنید. تازمانی که شما و ایشان روی مشکل خود کار اساسی انجام ندهید، مشکل همچنان باقی است. کاری انجام نشده که مشکل حل شود. ایشان فقط قول داده‌اند که بعد از مدتی قول‌ها فراموش می‌شود و مشکل خود را دوباره نشان می‌دهد. در این زمینه، بهتر است به خودتان فکر کنید. هر رفتاری، پیامدی دارد. اگر ایشان می‌خواهند شما را در رابطه خود داشته باشند می‌توانند 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 اتاقی من انتظار دارد که من دائماً 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 اعتنایی نمی‌کند. اگر من هم او را رها کنم، هیچ کسی را ندارد. من دو دل هستم و نمی‌دانم که با این وضعیت چه کار کنم؟

معمولاً افرادی که از دیگران سوء استفاده می‌کنند چه به صورت بهره‌کشی از دیگران و چه به صورت‌های دیگر، افرادی ناپخته، نایمن، مضطرب و مشکل‌داری هستند. این افراد، همان‌طور که در ارتباط با شما، قادر به ایجاد رابطه سالم نیستند، در رابطه با دیگران نیز همین‌طور 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 می‌شود، مشکل ایشان، دامن شما را بگیرد و به این ترتیب، با ورود و نگه داشتن یک رابطه ناسالم، شما نیز مشکل‌دار شوید و با مشکلاتتان بیشتر شود.

به یاد داشته باشید، رابطه، دو طرفه است. همان‌طور که شما سعی در نگه داشتن رابطه دارید، ایشان هم می‌توانند تلاش کنند. بهترین کاری که می‌توانید 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، فرصت خواهند داشت که برای نگه داشتن رابطه، سعی و تلاش کنند. اگر تلاش کردند، رابطه باقی می‌ماند و در غیر این صورت، به دلیل عدم سعی و تلاش ایشان، رابطه قطع می‌شود. 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 می‌کنید که مربوط به دیگری است و ربطی به شما ندارد.

سوال: دوست من انتظار دارد که وقتی با او بگذرانم. وقتی با دوستان و هم‌کلاسی‌های دیگرم هستم، از من انتقاد می‌کند و می‌گوید تو خیلی نمایشی هستی و می‌خواهی خودت را نمایش بدهی و به همین دلیل به دیگران نیاز داری. آیا واقعاً این‌طور است؟

وقت گذاشتن برای ارتباط با دوستان و همسالان، ربطی به رفتارهای نمایشی ندارد. در سوء استفاده عاطفی، افراد سعی می‌کنند با اتهام‌ها و عناوین 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 اند.

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، بروم. 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 برخوردی طبیعی است؟

مورد شما، یکی از شایع ترین موارد سوء استفاده عاطفی است. مسلم است که چنین برخوردی 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 ناامنی 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 از تباطی ندارم. اعترافاتی که نه فقط وقتم 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، صدمات 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 بدهند 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 می‌خواهم از طرف مقابل جدا شوم، تهدید می‌کند که آن چه را که نمی‌خواهم خانواده‌ام بدانند برای آنها تعریف می‌کند. من هم از ترسم رابطه را قطع نمی‌کنم. فکر می‌کنید 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 می‌کند تا بتوانید با مشکلات کمتری رابطه را قطع کنید.

سوال: من اولین باری که کنکور دادم در دانشگاه خوبی قبول شدم ولی طرف مقابل دائم به من می‌گوید تو احمق و هیچ چیز نمی‌فهمی، قبول شدن دانشگاه فقط به خاطر حفظ کردن درس‌ها بوده و هیچ ارزشی ندارد. آیا این حرف درست است؟

همان طور که قبلاً گفته شد در سوء استفاده عاطفی، تحقیر، توهین، اهانت و ... بسیار شایع است و رابطه‌ای که شما مطرح می‌کنید نیز، از این نوع روابط است. نکته مهم این است که شما با این که توان و استعداد خود را می‌دانید و می‌دانید در چه شرایطی در دانشگاه قبول شدید، باز هم در مواردی حرف ایشان را باور می‌کنید و یا دچار تردید می‌شوید. آن چه مشخص است این که چنین رفتارهایی، ناسالم و بسیار صدمه‌زننده 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.





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 می کنند. 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 عمده و اساسی است. والدین اولین معلمان زندگی هستند.
۲. والدین و خانواده، افکار و اعتقادات اساسی و زیربنایی فرد نسبت به خود را می سازند.
۳. ارتباط های داخل خانواده تأثیر زیادی بر نحوه ی ارتباط فرد با انسان های دیگر می گذارد.
۴. نقش هایی که فرد در زندگی اجتماعی خود اعمال می کند تا حد زیادی ناشی از نقش هایی 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 می برد باز هم 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 موفقیت فرد دارد.

همان طور که مشاهده می کنید، خانواده نقش تأثیر گذاری بر زندگی شما داشته و دارد. به همین دلیل نمی توانید بی توجه 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 همه ی خانواده ها کماکان وجود دارند. اگر شما بتوانید از اصول و روش های مناسب تری برای برخورد با این مشکلات استفاده کنید، هم شما و هم خانواده تان از آرامش و رضایت بیشتری بهره مند خواهند شد.

اختلاف و تعارض با خانواده

در گرم ترین، صمیمانه ترین و سالم ترین خانواده ها نیز اختلاف و تعارض وجود دارد. زیرا، انسان های مختلف با سنین متفاوت و علایق و رفتارها و خصوصیات متفاوت، با یکدیگر زندگی می کنند. این اختلاف ها در زمینه های مختلفی است مانند:

۱. **میزان استقلال و آزادی عمل.** معمولاً بین والدین و فرزندان در مورد میزان استقلال و آزادی عمل تفاوت هایی وجود دارد. فرزندان میلند از آزادی و استقلال بیشتری برخوردار باشند و همین موضوع منجر به بروز مشکلاتی می شود. گاهی اوقات محدوده ی استقلال و آزادی عملی که خانواده به فرزند خود می دهد بسیار کوچک



است به طوری که ممکن است به او اجازه داده نشود که در شهر دیگری به تحصیل بپردازد، فقط در رشته خاصی تحصیل کند، یا در غیر ساعات کلاسی در محوطه ی دانشگاه بماند.

۲. اختلاف برداشت خانواده ها از محدوده ی شخصی فرزندان. تحقیق نشان داده است که یکی از منابع اختلاف بین والدین و فرزندان، موضوع محدوده ی شخصی است. نوجوانان، سبک لباس پوشیدن، سبک آرایش موها و برخورد های اجتماعی خود را جزو محدوده و قلمرو شخصی خود می دانند و به همین دلیل مایلند که با سلیقه ی خود عمل کنند. در حالی که والدین چنین موضوع هایی را یک موضوع خانوادگی می دانند و مایل نیستند که فرزندان آنان با لباس و ظاهر خاصی در جامعه حاضر شود و همین موضوع نیز یکی از اختلاف های اساسی میان آنان است.

۳. میزان روابط و ارتباطات. معمولاً والدین نگران ارتباط فرزندان خود با مردم هستند و با بدبینی بیشتری به دیگران نگاه می کنند. در حالی 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 کند و جز دانشگاه و خوابگاه به جای دیگری نرود و با افراد دیگر آشنا نشود و در غیر این صورت ابراز ناراحتی کنند.

۴. انتظارات و توقع ها. بعضی خانواده ها از فرزندانشان توقع و انتظار زیادی دارند چه در حوزه وظایف فرزندان نسبت به والدین و چه در مورد پیشرفت و موفقیت های شخصی که ممکن است با دیدگاه های فرزندان متفاوت باشد. مثلاً ممکن است خانواده ای از فرزندش بخواهد که هر روز از خوابگاه به او تلفن بزند. در حالی که این کار برای کسی که در خوابگاه زندگی می کند و وظایف مختلف و متعددی دارد امکان پذیر نباشد.

۵. اعتقادات، عقاید و دیدگاه های 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 آموخته اند. این در حالی است که دانشجویان با عقاید، دیدگاه ها و اطلاعات دیگری آشنا می شوند و ممکن است باورها و اعتقادات خانوادگی خود را تعدیل کنند و این موضوع چندان خوشایند والدین نباشد. گاهی اوقات والدین در چنین مواقعی به شدت می هراسند که فرزندشان را به نوعی از دست داده اند یا این که فرزندان برای افکار و عقاید آنان ارزشی قایل نباشد. صحبت کردن، بیان کردن نقطه نظرات خود، ابراز احترام نسبت به عقاید والدین می تواند خانواده را از چنین نگرانی هایی رها کند.

۶. نقش ها و وظایف. هر فردی در خانواده نقش خاصی دارد. بعضی افراد در بعضی خانواده ها نقش های 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 می رود با واکنش های افراطی مادر خود روبه 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 نمی تواند چنین انتظاری را تأمین کند و بعد دچار احساس گناه شود که مادرش را رها کرده است.

برای آن که در ارتباط با خانواده ی خود بهتر عمل کنید لازم است مرحله ی رشدی که در آن قرار گرفته اید را بهتر بشناسید. زیرا، در هر مرحله ی رشدی، ارتباط انسان با خانواده ی خود دستخوش تغییراتی می شود. به خصوص مرحله ای که شما در آن قرار گرفته اید از این نظر اهمیت بیشتری دارد. به همین دلیل لازم است قبل از ورود به بحث خانواده با خصوصیت رشدی مرحله ای که در آن قرار گرفته اید بیشتر آشنا شوید.



خصوصیات مرحله رشدی نوجوانی و جوانی

ممکن است تعجب کنید از این که در این جا از مرحله ی نوجوانی هم صحبت می شود. در حال حاضر دوره ی نوجوانی را سنین بین ۱۲ تا ۲۲ سال تعیین کرده اند. حالا متوجه می شوید که چرا از کلمه نوجوانی استفاده شده است. به این ترتیب، تعداد زیادی از دانشجویان در مرحله ی رشدی نوجوانی قرار گرفته اند. دلیل این که سن نوجوانی تا حدود ۲۲ سالگی حتی بالاتر نیز کشیده شده است، پیچیدگی های اجتماعی، تنوع فرهنگی، تعارضات و اختلاف های اجتماعی، مدرنیسم و مسائلی از این قبیل است. چنین شرایطی باعث می شود افراد به دوره ای بین کودکی و جوانی نیاز داشته باشند تا خود را با مقتضیات و شرایط خاص جامعه آماده کنند. هرچه جامعه ای یک دست تر و محدود تر باشد، بحران نوجوانی زودتر خاتمه می یابد. در بعضی از جوامع بسیار محدود حتی دوران نوجوانی وجود ندارد و افراد بلافاصله بعد از کودکی وارد جوانی می شوند.

هویت و هویت یابی

در دوره نوجوانی با تغییرات متعددی مواجه می شویم: تغییرات جسمانی، روانی، اجتماعی، فکری و ذهنی. مهم ترین تغییر یا رشد روانی که در دوره نوجوانی صورت می گیرد، موضوع هویت و هویت یابی است. فرآیند هویت یابی معمولاً در انتها و اواخر دوره ی نوجوانی صورت می گیرد. به همین دلیل، این موضوع در دوران دبیرستان و دانشگاه از اهمیت خاصی برخوردار است.

در واقع، در انتهای دوره ی نوجوانی، فرد به مسایل هویتی فکر می کند. این که کیست، چه اهداف و برنامه هایی 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 می دهد. زیرا، هنوز کسی از یک دانشجو جز درس خواندن توقعی ندارد و به این ترتیب، شما فرصت دارید تا مسیر آینده ی 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 می شود ناشی از مشکلاتی است که در فرآیند هویت یابی آنها ایجاد شده است مانند این که آنان نمی دانند برای چه هدفی و چرا درس می خوانند، این که اصلاً به رشته ی خود علاقه دارند و مسایلی از این قبیل. در صورتی که فرآیند هویت یابی تا حدودی به درستی پیش رفته باشد چنین مشکلاتی کمتر پیش می آید.

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 زمینه ی هویت یابی انجام شده و مشخص شده است که الگوهای هویت یابی خاص با بیماری یا مشکلات یا آسیب های 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 نظریه ی او را تأیید کرده اند. او در تحقیق و مطالعه های 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 آسیب های روانی - اجتماعی خاصی همراه هستند. در این جا به اختصار انواع وضعیت های هویتی مارشیا ارائه می شود:

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



نیستند که برای آینده و زندگی خود مسیر تعیین کنند. خیلی به موضوع هویت اهمیت نمی دهند. این افراد به نظر می رسد گیج و آشفته هستند. نمونه آن پسر جوانی است که ترک تحصیل کرده، کار نمی کند، مسئولیت و وظیفه‌ای قبول نمی کند و به سرپازی هم نمی رود. چنین افرادی به هویت فکر نمی کنند، اعتقاد به شخص یا اصول خاصی ندارند، در لحظه زندگی می کنند، نقش‌های مختلفی را آزمایش و بعد رها می کنند. احتمال آنکه چنین افرادی دچار بزهکاری، اعتیاد و بی بندوباری شوند زیاد است.

۲. سبک هویتی تسلیم طلبی. در این سبک هویتی، فرد نه براساس آن چه که خود می خواهد و آنچه براساس تحقیق و مطالعه به آن رسیده است؛ بلکه براساس آن چه که دیگران به ویژه خانواده، جامعه و... می خواهند، مسیر آینده‌ی خود را تعیین می کند. 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 رشته هنر وارد شده، چون والدینش می خواستند به رشته هنر برود، نه آن که براساس مطالعه، ارزیابی، پرس و جو و تحقیق رشته خود را انتخاب کرده باشد.

درواقع تسلیم طلبان، بحرانی تجربه نمی کنند و در مورد هویت تصمیم نمی گیرند. تسلیم والدین خود هستند و از دوستان، والدین و مراجع قدرت بانفوذ تأثیر می گیرند. افراد تسلیم طلب اگر چه برای این که دیگران را از خود راضی کرده باشند، طبق نظر آنان عمل می کنند ولی آینده چندان موفق ندارند. احساس ناکامی، دلسردی، خشم و افسردگی از جمله عوارض این سبک هویتی است که دیر یا زود مشکلاتی برای فرد ایجاد می کند. دانشجویانی که براین اساس انتخاب رشته می کنند معمولاً در دانشگاه با مشکلات تحصیلی زیادی روبه رو می شوند که بیشتر ناشی از مشکل هویت یابی آنان است.

۳. سبک هویتی تاخیر طلبی. چنین فردی فعالانه درگیر بحران هویت بوده و فعالانه به کشف ارزش‌ها، علائق و سایر خصوصیات خود می پردازد. با این حال سریع تصمیم نمی گیرد بلکه به خود اجازه فکر کردن و مطالعه کردن می دهد. چنین شخصی مسیر آینده‌ی خود را براساس مطالعه، ارزیابی، پرس و جو، مصاحبه با دیگران و الگوگیری از انسان‌های دیگر تعیین می کند.

۴. افرادی که به هویت خود رسیده اند. چنین اشخاصی بعد از مدت‌ها ارزیابی و مطالعه بالاخره مسیر زندگی 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 می رسد که در اواخر دوران نوجوانی یعنی سال‌های ورود به دانشگاه و حتی سال‌های بعد از آن، مهم‌ترین 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 پی چه 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 آینده‌ی 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، مسئله ی مهم و اساسی این است که بتوانیم با جنس مخالف ارتباط برقرار کنیم که در بهترین حالت در ازدواج خود را نشان می دهد. چنان چه، هویتمان به درستی شکل گرفته باشد، در انتخاب شغل، ازدواج، نحوه تربیت فرزندان و... کمتر مشکل پیدا خواهیم کرد و راحت تر 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 رشته 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 سرگشتگی خواهد شد.

بسیار مهم است که در زمینه های مختلف زندگی خود، با خانواده مشورت کنید ولی در نهایت تصمیم نهایی را براساس 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 با فکر، تامل، برنامه ریزی و منطق عمل می کنید، معمولاً با دیدگاه شما، موافقت می کند.

رشد دینی و اخلاقی

یکی دیگر از تغییراتی که در دوران نوجوانی و در ابتدای جوانی روی می دهد و ارتباط تنگاتنگی 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

موارد سوال هایی در حوزه های دینی، اخلاقی و ارزشی دارند که فقط علما و روحانیان قادراند 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 تندی 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 دوره 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 دوره 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 اشتباه 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 نخواهید داشت.

همان طور که مشاهده می کنید، موضوع پیچیده تر از یک تماس تلفنی معمولی است. ممکن است حتی از این که تماس خود را با مادرتان کم کنید دچار احساس گناه یا ناامنی 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 گویم 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 دردسر برای شماست. بنابراین، بهتر است کماکان آنان را تا حدی 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 محرمانه ولی صادقانه و روشن بیان کنید. به آنها بگویید چیزی را که بخواهم، به شما می گویم. 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 لطمه 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 آمده ام، عقایدم تا حدی تغییر کرده است. اگر آنها بدانند که من بعضی از نظرات و عقاید آنها را قبول ندارم ناراحت می شوند. آیا من در این موارد باید با آنها صحبت کنم و تغییراتی که کرده ام را بیان کنم؟

این سؤال دشواری است. شما نمی خواهید 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 شماست که در عقاید و نگرش های خود تغییراتی دهید. طبیعی است فردی که وارد دانشگاه می شود دچار تغییر و تحولاتی نیز می شود. 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 قائلید. ممکن است والدین شما در ابتدا موافق با تغییرات شما نباشند چون می ترسند شما راه را به خطا روید. ولی در بلند مدت که مشکلی از سوی شما ندیدند، به تدریج با افکار و عقاید شما آشنا تر شده و اضطرابشان کاهش می یابد.

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

این مشکل بسیاری از دختران دانشجوی است که خانواده ی آنان تصور می کنند که بهتر است آنان را در محیط های امنی قرار دهند و هر چه رفت و آمدشان در جامعه کمتر باشد، ایمن ترند. به جای این که با خانواده در بیفتید و با آنها جر و بحث کنید که باعث ایجاد تنش و آشفتگی در محیط های خانوادگی می شود، توصیه ما این است که در مورد فعالیت های دانشجویی بیشتر صحبت کنید و برنامه ها و کارهای عملی خود را به صورت کلی با آنان در میان بگذارید.

علاوه بر این، در فعالیت های دانشگاه مشارکت بیشتری داشته باشید. معمولاً اکثر خانواده ها به محیط های دانشگاهی اعتماد دارند. اگر شما به آنها بگویید که فعالیت هایتان عمدتاً از طریق دانشگاه و در محیط های دانشجویی است، کمتر مخالفت می کنند. همچنین، خانواده ها با برنامه های درسی مخالفت نمی کنند بنابراین بهتر است ابتدا واحدهای درسی بیشتری بردارید، به کلاس های فوق برنامه دانشگاه بروید، در انجمن های علمی دانشجویی ثبت نام کنید. با خانواده خود صحبت کنید که تا چه حد شرکت در این برنامه ها، فرصت پیشرفت تحصیلی شما را افزایش می دهد. خانواده ها مخالفتی با شرکت در برنامه های مذهبی دانشگاه ها هم ندارند و به همین دلیل با آنها در این مورد صحبت کنید. چنان چه شروع فعالیت های اجتماعی شما با چنین برنامه هایی باشد احتمال مخالفت خانواده ها 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 یافت از مشاوران حرفه ای کمک بگیرید.

بحران های خانوادگی

همان طور که بعضی اوقات، انسان ها دچار بحران می شوند، در مواردی خانواده ها نیز دچار بحران می شوند. در این شرایط، وضعیت افرادی که در آن خانواده زندگی می کنند نیز دستخوش استرس، تغییر و بحران می شود. مهم است که این بحران ها را بشناسید و بتوانید با آنها برخورد 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 می گیرند. حتی در این شرایط هم طبیعی است که فرد دچار اضطراب و نایمندی شود. زیرا، خانواده، منبع ایمنی فرد است و زمانی که به هر دلیلی فضای خانوادگی دچار مشکل شود احساس ایمنی افراد نیز آسیب می بیند.

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

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

چرا آنها با هم این طور رفتار کرده اند؟ حق با کیست؟ مشکل از کجا شروع شد؟ آیا می توانستم جلوی این قضیه را بگیرم؟ آیا باید از یکی از آنها طرفداری کنم؟ و... با توجه به چنین نگرانی ها، اشتغال فکر ها، عصبانیت ها و سایر احساسات منفی که ایجاد می شود طبیعی است که ممکن است دچار افت تحصیلی شوید و یا مجبور شوید که چند واحد خود را حذف اضطراری کنید. مراقب باشید تا استرس و بحران خانوادگی باعث ایجاد بحران در زندگی شما نشود به همین دلیل از مقابله های سالم استفاده کنید (به بحث مقابله ها مراجعه کنید).

در مورد مسائل خانوادگی سعی کنید:

- از یکی از والدین خود طرفداری نکنید.
- سعی کنید در بحران و اختلاف والدین نقش قاضی یا وکیل مدافع را ایفا نکنید.
- اگر مایل اید 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 معمولاً 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 می شود که آنان به همین وضع ادامه دهند و تمایلی برای اصلاح ارتباط خود نداشته باشند چون رابطی وجود دارد که از طریق آن می توانند به رابطه ناسالم خود ادامه دهند.

سوال: همیشه فکر می کردم که خانواده ی 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 می کنند تا شما. چون تنها خواسته ی آنها این است که کنار والدین بمانند و با آنها در یک منزل زندگی کنند. اما شما قبلاً منزل را ترک کرده اید و احساس سوگ داشته اید. حالا دوباره این سوگ را تجربه می کنید. سوگ از دست دادن کانون خانوادگی که به آن علاقه داشته اید.

با طلاق والدین، مدتی طول می کشد تا بر احساسات ناراحت کننده ی خود مسلط شوید. ممکن است از والدین خود و از این که نمی توانید مشکلات بین خود را حل کنید و کانون خانوادگی شما را از بین برده اند عصبانی شوید. در هر حال، سوگواری احساس طبیعی در این زمان هاست. بهترین کار این است که از مقابله های سالم خود برای



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

سوال: مدتی است که والدینم از هم طلاق گرفته اند و حالا من جایی را ندارم که به آن جا برگردم. احساس بی کسی می کنم. از یک طرف مادرم می خواهد مرا طرف خود بکشد و از طرف دیگر پدرم می خواهد مرا نزد خود ببرد. کلافه و گیجم. چه کار باید بکنم؟

دقت کنید، پدر و مادرتان از هم طلاق گرفته اند، نه از شما. شما فرزند هر دوی آنها هستید. رابطه آنها از هم گسسته شده نه رابطه ی شما با آنها که یک رابطه خونی است. بنابراین با هر دوی 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 هر دوی 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 می کنید و نه خیانت. بلکه سعی می کنید که فرزند هر دوی آنها باشید کما آن که هستید. در این رابطه از مهارت حل اختلاف و بیان قاطعانه احساس های خود استفاده کنید.

سؤال: از این که نتوانستم جلوی جد شدن والدینم را بگیرم احساس گناه می کنم. شاید بتوانم کاری بکنم که آنها دوباره با هم ازدواج کنند. آیا این کار درست است؟

در این زمینه می توان گفت که شما شدیداً درگیر مشکل والدین خود هستید و تا زمانی که چنین است نمی توانید کمکی به آنها کنید. بهترین کاری که می توانید انجام دهید این است که آنان را به یک مشاور خانواده معرفی کنید. در غیر این صورت شما فقط انتقال دهنده پیام های والدین خود خواهید بود و چون در حال حاضر پیام هایی که این دو به یکدیگر می فرستند منفی است، انتقال پیامی که انجام می دهید جز ناراحتی و درگیری بیشتر این دو فایده ای ندارد. بنابراین، بهتر است واسطه نباشید و از یک متخصص حرفه ای که از نظر هیجانی آلوده ی ارتباط و عاطفه بین آن دو نمی شود بخواهید که به برطرف کردن این مشکل بپردازد.

بیماری یکی از اعضای خانواده. بیماری یکی از افراد خانواده یکی از استرس های مزمن و سنگین برای خانواده هاست که فشارهای عاطفی، احساس سوگ، فشارهای مالی و فشارهای دیگری بر خانواده تحمیل می کند. چنین مشکلاتی باعث می شود اعضای خانواده نتوانند به نقش های معمول خود ادامه دهند و به همین دلیل نیازهای عاطفی، اجتماعی و... سایر اعضای خانواده تأمین نمی شود. زیرا مادر به علت مراقبت از بیمار وقت، حوصله و انرژی انجام وظایف مادرانه ی 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 بیماری هایی مانند بیماری های روانی، اعتیاد یا ایدز، مشکل دیگری بر سایر مشکلات اضافه می شود که ناشی از «برچسب»¹ های اجتماعی است. منظور از برچسب، احساس منفی است که مردم نسبت به چنین بیماری هایی دارند. مردم در مورد بیماری روانی مزمن، اعتیاد و HIV / ایدز قضاوت منفی می کنند و مبتلایان را افراد نامطلوبی می دانند. همین موضوع ناراحتی این بیماران و خانواده های آنان را به مراتب افزایش می دهد. حالا آنان علاوه بر مشکلات سنگین مربوط به پرستاری و مراقبت از بیمار، هزینه های درمان، ناتوانی از رسیدگی به سایر



افراد خانواده باید مراقب باشند تا کسی از مشکل آنان آگاه نشود. چون با دردهای 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 حالش 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 درگیر این مشکل بکنید یا نه؟ مسئله اساسی این است که با درگیر شدن شما چه اتفاقی می افتد؟ آیا شرایط بهتر می شود یا بدتر؟ درگیر شدن چه کمکی می کند؟

نکته مهم دیگر این است که شما « فرزند » 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 ». درگیر 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 فداکاری 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 فداکاری هایی که کرده اید از شما تشکر نمی کند چون شرایط بهتر نشده است.

ما به شما توصیه می کنیم که به جای فداکاری 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 برادران بیشتر از برخورد اول خواهد بود.

سوال : پدرم معتاد است. آیا احتمال 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 قبلاً گفته شد، بیماری های مزمن به ویژه اعتیاد بر سلامت 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 ناامنی 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 ی 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 اوست 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 کنار هم 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 خانواده های معتاد بدون این که معتاد شوند و بدون این که آسیب جدی دیده باشند به زندگی خود ادامه می دهند. با این حال، اگر مایلید که در این زمینه مطالعه، بررسی و درمان اساسی انجام شود، بهتر است در جلسات خانواده های معتادان یا در برنامه های مشاوره ی مرکز مشاوره هر دانشگاه شرکت کنید. در چنین برنامه هایی 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 احساس های منفی خواهد داشت.

فوت یکی از اعضای خانواده. متأسفانه، گاهی اوقات یکی از افراد خانواده فوت می کند. فوت و از دست دادن عزیزان یکی از استرس های سنگین و شدید است و به دنبال خود دوره سوگاری را ایجاد می کند. معمولاً در دوران سوگاری احساس های مختلفی فرد را رنج می دهد. 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 سوگاری یک انسان به صورت نرمال و هنجار ۴ مرحله ی زیر را طی می کند:

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

۲. مرحله عصبانیت. به تدریج، فرد قبول می کند که عزیزی را از دست داده و به دنبال آن احساس خشم و عصبانیت می کند از این که فرد متوفی او را تنها 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. مرحله غم و افسردگی. به تدریج، عصبانیت فرد آرام شده و غم و اندوه به سراغ او می آید. در این مرحله فرد با عمق وجود خود از دست دادن را احساس می کند 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 می یابد. معنی و مفهوم فوت و از دست دادن را کاملاً لمس کرده و خود را با زندگی سازگار می سازد، زندگی جدیدی بدون وجود متوفی.

هر انسانی در دوره ی سوگاری، به خصوص زمانی که افسرده و اندوهگین است، نمی تواند 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 مقابله های سالم به خصوص مقابله های هیجان مدار سالم استفاده کنید. در مورد سوگ و سوگاری، مقابله های 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 عاطفه ای هستم؟

واکنش شما نشان می دهد که احتمالاً در مرحله ی بهت زندگی و انکار مرگ پدر قرار دارید. این به معنای بی عاطفه بودن شما نیست. در واقع، شما در اولین مرحله ی سوگاری یعنی مرحله شوک یا ناباوری یا انکار هستید و هنوز مفهوم فوت پدر خود را هضم نکرده اید. اگر کمی به خود فرصت دهید، وارد مراحل دیگر سوگ و سوگاری 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 درگیر 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 رفتن به سرخاک مادرتان، به نوعی مرگ وی را منکرید. چنانچه مراحل سوگ به درستی پیش نرود 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 تنهایی 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 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 وجدان، احساس شرم و خجالت، ابهام از این که شاید می توانستیم به او کمک کنیم، گنجی 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 خودکشی 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 بریزید. این برخورد، رنج شما را کاهش می دهد. اگر احساس می کنید نمی توانید چنین کاری کنید با یک روان شناس مجرب 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، بر خلاف 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 این جا 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 این جا تعدادی از آن ها 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 قبول کرد. اگر نمی توانید چنین فردی را بپذیرید با همین شرایطی که هست، بهتر است او را به عنوان همسر انتخاب نکنید.
۵. **زندگی زن باید از قبل کامل شده باشد.** زنان نیز همانند مردان در قبال زندگی مشترک خود مسئول اند. زن و مرد دوشادوش 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 تفاهم 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 نگویند، 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 موفق خواهد 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 گذاشته 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 سنگینی 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 برخوردهای مردم نیز بر آنان تاثیر نداشته باشد،
- ۲- اختلاف سنی، در حدی نباشد که زوج در دو مرحله رشدی متفاوت باشند یعنی مثلاً یکی در جوانی (۲۰-۳۵) 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 بر آن 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 مسایل مذهبی و اخلاقی ندارد، می تواند مشکلات زیادی را در ازدواج آنان پیش آورد. همین موضوع در سایر زمینه ها نیز صدق می کند. مثلاً 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 خواهند 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 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، تقوا، 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 نسبی 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 نقش ها و مسئولیت های زندگی،
- تعادل در نقش های مختلف زندگی (فردی که سعی می کند نقش های 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 می شود).

از آن جایی که بعضی مباحث اهمیت ویژه ای دارند، در این قسمت به بعضی از چنین مباحثی پرداخته می شود:
شناخت تفاوت های بین زن و مرد - یکی از نکته های مهم در ارتباط زوجین آن است که علاوه بر شناخت خود از تفاوت هایی که بین زن و مرد است آگاه باشند. اگر چه زنان و مردان در موارد بسیار زیادی با یکدیگر شباهت دارند ولی، تفاوت های ظریفی نیز بین آنان وجود دارد که عبارت اند از:

تفاوت های جسمی - بدن زنان و مردان با یکدیگر تفاوت دارد. حتی تحقیقات اخیر نشان داده است زنان و مردان در بافت مغزی نیز تفاوت های مختصری با یکدیگر دارند. با توجه به این که هورمون ها بر رفتار انسان تاثیر اساسی و مهمی دارند و بعضی از هورمون های زنان و مردان نیز متفاوت است، طبیعی است رفتار زنان و مردان تفاوت هایی نیز با یکدیگر داشته باشد.

تفاوت های روانی - زنان و مردان از نظر خصوصیات روان شناختی نیز در بعضی از موارد، با یکدیگر تفاوت دارند. در این جا به تعدادی از آنها اشاره می شود:

- زنان و مردان در برقراری ارتباط با یکدیگر اختلاف دارند.
- زنان و مردان از نظر ابراز هیجان ها با یکدیگر تفاوت دارند.
- جذابیت جسمی و آراستگی برای مردان از اهمیت بالاتری برخوردار است
- مردان کلی تر از زنان به مسایل نگاه می کنند.
- زنان روابط را پیچیده تر از مردان می بینند.
- مردان به موفقیت و پیشرفت در شغل و کسب و کار اهمیت می دهند و زنان به موفقیت در اداره ی امور خانواده.

● مردان به استقلال اهمیت می دهند و زنان به مورد حمایت واقع شدن.

تفاوت های روانی و جسمی بین زن و مرد، یک واقعیت است. با این حال، در بعضی موارد برداشت های اشتباهی در مورد این تفاوت ها صورت می گیرد. به گونه ای که گاهی چنین تعبیر می شود که چنین تفاوت هایی نشان دهنده برتری و ضعف بین دو جنس است. در بعضی موارد، اشتباهها چنین برداشت می شود که این تفاوت ها، مطلق اند به گونه ای که مانع درک و فهم دو جنس از یکدیگر می شوند. واقعیت آن است که وجود چنین تفاوت هایی باعث می شود، 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 تفاوت های بالا، به یاد داشته باشید:

۱. تفاوت های زن و مرد به معنی برتری یا کهنتری یکی بر دیگری نیست.
۲. تفاوت های بین زنان و مردان نسبی بوده و جنبه ی مطلق ندارند.
۳. این تفاوت ها بر اثر عوامل زیستی، آموزش، فرهنگ و ... ایجاد شده است.
۴. وجود تفاوت ها، توجیه کننده ی کاستی های 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 ابتدای 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 افراد 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 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 نقش های جنسیتی و انتظاراتی که از هم دارند، آگاه باشند.

مرز و وفاداری - هر رابطه ی نزدیک دارای مرز تعیین شده ای 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 و یا تفریح با دوستان می پردازد، ارتباط خصوصی او با همسرش دچار مشکل می شود. پس، افراد باید مرزهای یکدیگر را رعایت کنند.

تفسیر از جهان - هر انسان، دارای ارزش ها، اهداف، اعتقادات و تفسیر خاصی از جهان است. تفاوت در دیدگاه افراد خانواده باعث اختلاف های مهمی می شود که ضروری است به آنها رسیدگی شود. تفسیر از جهان، شامل تفسیر رفتارهای خود و همچنین تفسیر رفتارهای همسر نیز می شود که می تواند اختلاف های مهمی در روابط نزدیک و صمیمانه ایجاد کند. یکی از چنین اختلاف در تفسیر رفتارهای خود و دیگری، در روابط نزدیک آن است که انسان ها، رفتارهای خود را اتفاقی و موردی ارزیابی می کنند ولی رفتار دیگران را به عنوان خصوصیت او تلقی می کنند که باعث سوء تفاهم می شود. مثلاً اگر فرد خودش دروغی گفته باشد آن را یک مورد دروغ گویی مصلحت آمیز تفسیر می کند (خود را دروغ گو نمی داند وعقیده دارد به طور اتفاقی و موردی دروغی گفته است). اما اگر از فرد دیگری دروغ بشنود، آن فرد را دروغ گو ارزیابی می کند و دروغ گویی را خصوصیت آن فرد به حساب می آورد.

آمادگی برای ازدواج

همان طور که قبلاً گفته شد، ازدواج، امری ساده نیست بلکه تصمیمی مهم برای زندگی است. با توجه به ویژگی های 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 دانشگاه های کشور، دوره های آموزش پیش از ازدواج برگزار می شود تا بتواند به جوانان دانشجویی کمک کند تا ازدواج موفق تر و سنجیده تری داشته باشند.

از سوی دیگر، اداره موفقیت آمیز زندگی مشترک نیاز به رشد توانایی ها و مهارت های اساسی دارد از جمله تصمیم گیری، برقراری ارتباط، همدلی و درک همسر، توانایی حل اختلافات و ... به همین دلیل، دوره ها و کارگاه های مفصلی در این زمینه توسط مراکز مشاوره دانشگاه ها برگزار می شود. کارگاه ها و دوره های مذکور، گاه با عناوین خاص خود برگزار می شوند مانند مهارت تصمیم گیری، یا مهارت های ارتباطی یا اجتماعی و گاه با عنوان کارگاه های مهارت های زندگی برگزار می شوند که به طور مفصل به مهارت های مذکور و مهارت های دیگر مرتبط با آنها پرداخته می شود. مسلم است، شرکت فعالانه دانشجویان در کارگاه های مذکور به آنان کمک می کند تا با چشم باز و آگاهانه تر به این تصمیم گیری مهم زندگی خود، از جمله ازدواج بپردازند.

سوال: من و یکی از دانشجویان دانشگاه، مدتی است که به قصد ازدواج با هم صحبت می کنیم. من هنوز به تصمیم برای ازدواج نرسیده ام ولی او به شدت اصرار دارد که خانواده ها 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



می گیرند و نه طرف مقابل. به عبارت دیگر، آنها طوری عمل می کنند 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 گرفته اند، به نظرشان می آید 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 می شود. 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 می خواهد. 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 می دانم اعتقادات مذهبی چندانی ندارد. من این تفاوت خودمان را مطرح کرده ام ولی او می گوید ما اگر با هم ازدواج کنیم به هم نزدیک می شویم. 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 می شود. 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 نمی کند 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 می تواند باشد که شما اعتقاداتتان را کنار بگذارید؟ این نوع برخوردها معمولاً برای قانع کردن طرف مقابل و رسیدن به هدف خود است که همان ازدواج با شماست. ولی، بعد، تفاوت ها و اختلافات دوباره خود را به شدت نشان می دهند و به زندگی مشترک صدمه جدی وارد می شود.

سوال: به نظر من پسرها فقط به ظاهر یک دختر و زیبایی او اهمیت می دهند و اگر دختری جذاب و زیبا باشد خیلی خواستگار دارد. مسلم است فکری که به ذهن آدم می آید 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 می دهند و بس. آنان نیز افرادی منطقی هستند و به یک رابطه سالم و پایدار بیشتر از زندگی با یک عروسک اهمیت می دهند. به نظر می رسد این شما هستید که تمام ارزش خود را به ظاهر و زیبایی خود می دانید. 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 می پردازند. این که فرد به هر قیمتی بخواهد ازدواج کند یکی از تصمیم گیری های عجولانه یا احساسی است که به احتمال زیاد به شکست می انجامد. 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 می آید و همیشه خداوند برای انسان ها قسمت خوبی در نظر گرفته است.



سوال: پسری به خواستگاری من آمده است که از همه نظر ویژگی‌های خوبی دارد. او دانشجوی است، 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 بهتری بیایند. من دچار تردید شده‌ام. خیلی خوب است شما از این افراد سوال کنید: خواستگار بهتر یعنی چه؟ احتمالاً منظورشان ثروتمند یا ثروتمندتر، با سواد تر، 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 باشید بیشتر از نظر اخلاقی، مذهبی، عاطفی و احساسی. کسی که بتواند شما را درک کند، بپذیرد و در کنار یکدیگر رشد کنید. سواد، 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 سواد و موقعیت‌های اجتماعی بالا نیز هست.

سوال: دخترها فقط متوقع اند. 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 قائل اند 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.

سوال: 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 واقعا 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 رخ می‌دهد. 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 می‌تواند به یک تصمیم‌گیری شتاب زده و عجولانه منجر شود و نهایتاً به شکست بیانجامد: دقیقاً آن چه آنان نمی‌خواهد رخ دهد. با این حال، دیدگاه شما کاملاً درست است و سعی کنید در مقابل چنین فشارهایی مقاومت کنید و زمانی اقدام به ازدواج کنید که شناخت کافی از فرد مورد نظر به دست آورده باشید.

سوال: 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 صدمه ای که ایجاد می شود 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 می توانید در دوره های آموزش پیش از ازدواج شرکت کنید.

سوال: من هدفم از دوستی با یکی از بچه های دانشگاه این بود که او را بهتر بشناسم تا بتوانم تصمیم خوبی برای ازدواج بگیرم. ولی، الآن می دانم برای ازدواج مورد خوبی نیست ولی به شدت به او وابسته شدم و نمی توانم از او جدا شوم؟

شما به نکته بسیار مهمی توجه کرده اید. یکی از اشکالات دوستی های دختر و پسر و چنین آشنایی هایی این است که افراد قبل از آن که از یکدیگر شناخت کافی به دست آورند، وابستگی روانی و عاطفی پیدا می کنند. در بسیاری از اوقات، افراد بر اساس چنین وابستگی هایی اقدام به ازدواج می کنند که چون وابستگی ملاک خوبی برای تصمیم گیری نیست، در ازدواج خود با مشکلات متعددی مواجه می شوند. 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.





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 دو جانبه داشته باشد. تحقیق و پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند هر چه 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 مهم‌ترین 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 همین‌طور. در این موارد، یک تماس تلفنی به آن دوست و بیان این موضوع که «در چند کلاس نیامدی، نگران شدم که نکنند دچار مشکل یا در دسر 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. فرض کنید که شما همراه دوستان خود به اردو رفته‌اید و به شما خیلی خوش گذشته است. 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 بچه‌ها 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 خالی 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 او تماس بگیرید و از او در مورد مشکلی پرس و جو کنید و از او بپرسید که «آیا کاری از دست شما برمی‌آید؟» یا «آیا شما می‌توانید کمکی به او کنید؟» و «این که اگر بتوانید کاری برای او انجام دهید خوشحال خواهید شد» و مواردی از این قبیل نشان دهنده‌ی 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 نگردید و فقط اوقات خوشی و تفریح بخواهید با آنها باشید و یا مواقعی که خود مشکل دارید به دنبال آنها باشید، نشان دهنده ی آن است که شما مفهوم ارتباط انسانی را متوجه نشده و انسان ها 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 می رنجد و آزرده خاطر می شود. چنین رنجش ها و آزرده گی هایی به راحتی می تواند 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 می دهند، ارتباط های ابزاری گفته می شود. در این جا، وجود فرد نیست که اهمیت دارد بلکه سود و فایده ای است که از او حاصل می شود. آیا شما مایلید که دیگران شما را به عنوان ابزار و کالایی برای تخلیه ی احساسات، ناراحتی ها، گرفتن راهنمایی ببینند؟ یا دوست دارید که ابتدا، به وجود شما ارزش گذارند و در مرحله ی بعدی موضوعات دیگر مطرح شود.

۲. سعی کنید شنونده ی فعالی باشید. یکی از عواملی که ارتباط سالم و سازنده ای ایجاد می کند، خوب گوش دادن است. شنیدن با گوش دادن فرق دارد. تفاوت آن است که در گوش دادن:

- به طرف مقابل نگاه می کنید.
- کار دیگری در آن زمان انجام نمی دهید (مانند خواندن روزنامه، شماره تلفن گرفتن، نوشتن چیزی و مواردی از این قبیل).

● توجه و تمرکز زیادی دارید.

● فعال هستید.

● سعی می کنید که به خوبی بفهمید و درک کنید.

● نشان می دهید که می شنوید (با تکان دادن سر، با واکنش های مناسب نشان دادن، گفتن کلماتی مانند آها، اوهوم و ...).

● گوینده را تشویق به ادامه ی صحبت می کنید.

واکنش هایی مانند گوش ندادن به صحبت های طرف مقابل، بی توجهی به حرف ها، پریدن به میان حرف های طرف مقابل، نگاه نکردن به طرف مقابل معناهای بسیار زیادی دارد مانند بی احترامی، ارزش قائل نشدن به طرف مقابل، عدم تمایل به ادامه ی صحبت و مواردی از این قبیل. پس، بسیاری از موضوعات جزئی یا ظاهراً بی اهمیت می تواند رابطه را به هم بزند. درحالی که توجه به همین نکات ظریف می تواند رابطه شما با دیگران را بهبود بخشد.

۳. در ارتباطات، خود را بالا نبرید. افرادی که در ارتباط های خود سعی می کنند که به دیگران نشان دهند افراد متفاوتی هستند یا خود را بالاتر از دیگران می دانند معمولاً دچار مشکلات ارتباطی زیادی می شوند. مردم دوست ندارند با افرادی ارتباط داشته باشند که خود را بالاتر از دیگران می دانند. معمولاً چنین افرادی برای خود حق و امتیازاتی بیشتری می خواهند که از طرف دیگران 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 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 نمی شود که



شما به دیگران فخر بفروشید، یا متکلم 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 قایل 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 قایل 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، شأن 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 مواقعی 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 منافی 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 فداکاری های افراطی و از خودگذشتگی های زیادی از خود نشان می دهند.

حقیقت آن است که هر دو 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 خودگذشتگی و ایثار و فداکاری 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 روشن شد از جمله قابلیت اعتماد، صمیمیت، توانایی فرد در درک و فهم انسان ها و... 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 بدهید. 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 فداکاری نشان دهد. اگر چه از خود گذشتگی، فداکاری 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 فداکاری 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 دریابید به این مثال توجه کنید. یک بانک دارای ذخیره و سرمایه خاصی است. زمانی که این بانک بی رویه و بی اندازه از سرمایه ی 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 زمان ها احتمال به وجود آمدن افسردگی بیش از هر چیز 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 بالاتر یا پایین تر از دیگران است. بنابراین، نظر و عقیده ی خود را بیان کنید. با این حال به یک نکته ظریف هم توجه داشته باشید و آن این که سانسور نکردن خود به این معنی نیست که همه ی 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 دانید. 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 غیر کلامی مناسبی داشته باشید. یکی از مواردی که نقش مهمی در ارتباط های بین

فردی دارد، رفتارهای غیر کلامی است. مردم تمایلی ندارند با افرادی ارتباط برقرار کنند که عبوس، بی توجه و بی اعتنا به دیگرانند. افرادی که حتی تماس چشمی با دیگران برقرار نمی کنند، به دیگران نگاه نمی کنند و یا 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 بوی 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 ی 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 قبول دارید در مورد نحوه ی 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.

مهارت های 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 داشته باشید. 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 قطار، سابقه قبلی که در سوار شدن به قطار داشته اید، زمانی که سفر به طول می انجامد، این که با هم همسفر هستید یا مقصدهای متفاوت دارید صحبت کنید.

۵. از سوال های باز استفاده کنید. سوال های بسته، جواب های یک کلمه ای دارند. سوال های باز اجازه ی بیشتری برای صحبت می دهند و از میان صحبت های فرد مقابل دوباره زمینه ی دیگری برای ادامه ی 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 برسید مثلاً این که چرا با همسرت سفر نمی کنی؟ و یا مسائلی از این قبیل برسید فرد مقابل عقب می کشد چون احساس می کند به حریم او تجاوز کرده اید.

۷. از صحبت های فرد موضوعی برای ادامه ی صحبت بیابید.

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 نگهدارید که بعداً پشیمان 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 هایی که هر یک از طرفین موافق آن باشند نه این که یکی برنده و دیگری بازنده باشد و نه آن که هر دو طرف بازنده 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 آزرده گی 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 درمقابل با شرایط و اوضاع و احوال 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 روشن، صریح و پسندیده 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 درک 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 استنباط شماست و بدون اینکه دچار احساسات منفی شود، متوجه دیدگاه شما و طرز 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 کار بردن آنها به شدت بپرهیزید. 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 بدبختی 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 لطمه 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، فرصت 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 کار بردن 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 کار بردن 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 احم می کنند، حرف نمی زنند یا به سردی حرف می زنند، قهر می کنند، بد اخلاقی می کنند، و به صورت های مختلفی سعی می کنند نشان دهند 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 وجدان دارم از...

نادرست:

اخم کردن

قهر کردن

رفتار پرخاشگرانه و درها را به هم کوبیدن

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 نظرو دیدگاهش را مطرح کند. در این مورد قضاوت 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 تبرئه 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: توهمنیسه زود قضاوت می کنی و به همین دلیل اشتباه می کنی.

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

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

۱۰. سعی کنید که راه حلی برای سوء تفاهم 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 می شود. به همین دلیل، هر بار سعی کنید راجع به یک موضوع و یک موقعیت صحبت کنید. نادرست: نه فقط این بار بلکه دفعه ی قبل هم همین اشتباه را کردی. نه تنها خودت بلکه خانواده ات هم همین طورند. من پنج سال است که این رفتارهای تو و خانواده ات را تحمل می کنم. از همان روز اول هم... درست: من در مورد مشکلی که این بار برایمان پیش آمد صحبت می کنم مطالب قبلی بماند برای بعد.

مهارت ابراز وجود یا رفتار قاطعانه

یکی دیگر از مهارت های 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 بپرسید منظور از رفتار قاطعانه چیست؟ چه فایده ای 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 گونه ای که به حقوق دیگران نیز احترام گذاشته شود. در کل، می توان 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 می شود.

به این ترتیب می توان گفت رفتار قاطعانه نه کمرویی است و نه پرخاشگری بلکه رفتاری است که بین پرخاشگری و کمرویی قرار دارد. زیرا:

- در پرخاشگری به حقوق دیگران بی اعتنایی می شود و این حقوق زیر پا گذاشته می شود.
- در کمرویی به حقوق خود بی اعتنایی می شود و این حقوق زیر پا گذاشته می شود.
- در قاطعیت نه حقوق خود و نه حقوق دیگری زیر پا گذاشته نمی شود. بلکه بدون لطمه زدن به خود یا دیگری، فرد نظرات خود را بیان کرده، احساسات خود را ابراز می کند و حق خود را می گیرد.

انواع رفتار قاطعانه

انواع مختلفی از رفتار قاطعانه وجود دارد:

۱. رد قاطعانه. در این نوع رفتار قاطعانه، درخواست ها و پیشنهادهای ناخواسته، ناسالم، تحمیلی و غیر منطقی دیگران رد می شود.
۲. بیان قاطعانه. در مهارت بیان قاطعانه، فرد به صورت مستقیم، محترمانه، صادقانه و بدون لطمه زدن به دیگری احساسات خود را به نحو سالمی بیان می کند.

درخواست قاطعانه. بعضی از مردم به اشتباه عقیده دارند که یک انسان کامل هیچ گاه از کسی کمک نمی گیرد و همیشه روی پای خودش است. این باور کاملاً اشتباه است. توانایی مطرح کردن درخواست هایی 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 مواقع می توان گفت: من به وسایل و لوازمم 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 حوزه ی زیر را مدنظر قرار دهد:

۱. **عوامل غیر کلامی.** 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 بدنی نیز باید به گونه ای باشد که جدیت فرد را نشان دهد.

۲. **عوامل فرا کلامی.** پاسخ قاطعانه بدون درنگ و تاخیر است، روان و راحت است نه جویده جویده و تکه تکه. تن 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. مثلاً 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.

تعریف 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 سوم 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 برویم.

چنان چه موقعیت دوستانه نباشد و یا موقعیت دشوار، پرخطر 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 مرتباً تکرار می کرد و این مشکل به اندازه ای آزاردهنده بود که بلافاصله گرامافون را خاموش



می کردند. 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 برخوردی 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 گرفتارم می تواند به مقابله بپردازد.

◀ امروز می خواهم به سینما بروم توهم می آیی؟

◀ نه من امروز گرفتارم.

◀ کارهایت را یک روز دیگر ببینداز. 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... متوسل 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 ببینداز. فیلم بسیار خوبی است.

◀ گفتم که گرفتارم.

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

◀ دوست 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 پرفشاری روبه 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 یاد داشته باشید پاسخ قاطعانه کوتاه ترین پاسخی است که می تواند مفید باشد. بنابراین، احتیاجی به دلیل تراشی، معذرت، پوزش، سخنرانی، دلیل و منطق آوردن نیست. چنان چه پاسخ اولیه مفید واقع نشد، می توان به تدریج شدت پاسخ را افزایش داد که در تکنیک تشدید تدریجی پاسخ به آن پرداخته می شود. تشدید تدریجی پاسخ. همان طور که در بالا گفته شد چنان چه پاسخ های اولیه مفید نباشد می توان به تدریج بر شدت پاسخ ها افزود. به عنوان مثال اگر در سینما صدای خنده و صحبت نفرات پشت مزاحم شماست ضرورتی ندارد که از همان ابتدا برخورد های شدید قاطعانه ای از خود نشان دهید. بلکه می توانید از کوچک ترین پاسخ مؤثر استفاده کنید که حتی می تواند جنبه ی کلامی هم نداشته باشد. مانند اینکه فقط برگردید و به پشت سرتان جایی که آنها نشسته اند نگاه کنید (پاسخ کوتاه و موثر). چنان چه آنها همچنان به صحبت های خود ادامه دادند می توانید 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 ساکت باشید.

اگر باز هم به صحبت و مزاحمت ادامه دادند؛

◀ دوباره به عقب برگردید و با فشار و با لحن محکمتری بگویید: ساکت.

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 می شود. همان طور که مشاهده کردید، تشدید شدت پاسخ از طریق افزایش شدتی است که بر عوامل غیر کلامی و به خصوص عوامل فرا کلامی انجام می شود: مانند تشدید بلندی صدا، تغییر لحن صدا و افزایش مدت نگاه کردن.

۵. عوامل شناختی. نکته ی مهم دیگر در رفتار قاطعانه نقش باورها، افکار، عقاید و انتظارات است که مجموعه ی آنها را در روان شناسی شناخت می گویند. در بسیاری از موارد دلیل آنکه فرد رفتار قاطعانه ای از خود نشان نمی دهد و به خواسته های غیرمنطقی و ناسالم دیگران تن در می دهد آن است که مثلاً نگرانی دارد از اینکه دیگران با او بد شوند، دشمنی کنند، تلافی کنند، دوستان خود را از دست بدهد. دلیل این نگرانی ها آن است که این افراد تاحد زیادی با حقوق خود آشنایی ندارند. به مثال زیر دقت کنید:

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

مسلم است زمانی که فردی کمرو بوده و به خواسته های غیرمنطقی دیگران تن در داده است، وقتی که رفتار 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 می توانیم این کار را بکنیم یا نکنیم این حوزه و قلمرو دیگران یا حق آنها نیست و ما آزادیم که از توانایی و امکانات خود برای دیگری استفاده کنیم یا نه.



این تغییر رفتار، به کسی صدمه نمی زند، به حقوق دیگران تجاوز نمی کند و به آنها لطمه نمی زند بلکه تغییری در رفتار است که کاملاً در محدوده ی اختیارات و تصمیم گیری های شخصی فرد است. در این جا به تعدادی از حقوق فردی اشاره شده است که به انجام و اجرای رفتار قاطعانه کمک می کند.

- این حق من است که نظرات، افکار و عقایدم را بیان کنم.
- این حق من است که بدون احساس گناه به خواسته های دیگران نه بگویم.
- این حق من است که برنامه هایم را براساس اولویتها و خواسته های خودم تنظیم کنم.
- این حق من است که جدی گرفته شوم و به صحبت هایم گوش داده شود.
- این حق من است که در پاره ای موارد اشتباه کنم.
- این حق من است که آنچه که می خواهم را از دیگران درخواست کنم.
- این حق من است که با من محترمانه برخورد شود.
- این حق من است که تغییر عقیده یا رفتار بدهم.
- 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 می گیرد و هرگونه برخورد کنید دیگران به این سبک از برخورد شما عادت می کنند. مهم این نیست که در گذشته چگونه بوده اید. مهم این است که الان که روابط جدیدی شکل می گیرد چگونه برخورد می کنید. با استفاده از اصول مهارت قاطعیت، ابتدا بررسی کنید که در چه قسمت هایی ضعیف هستید. معمولاً اکثر مشکلات در قسمت های باورها و شناخت ایجاد می شود. سعی کنید که با تمرین بر موانع خود مسلط شوید. اگر نتوانستید از متخصصان مراکز مشاوره کمک بگیرید.

سؤال: من ورودی جدید هستم و با این که هم اتاقی های من خیلی ملایم و خوب هستند ولی نمی توانم بعضی از حرف هایم را به آنها بزنم. بعضی جاها خجالت می کشم که نظر خودم را به آنها بگویم. مثلاً چرا من باید همیشه ظرف ها را جمع کنم و مواردی از این قبیل. می دانم که اگر در این مورد با آنها حرف بزنم، حرفم را قبول می کنند ولی رویم نمی شود که در این موارد با آنها صحبت کنم. لطفاً مرا راهنمایی کنید.

آن چه که شما مطرح می کنید یکی از مشکلات رایج جوانان است که در افراد بزرگتر هم دیده می شود. این چنین خجالت ها و کمرویی هایی ناشی از مشکل ضعف در قاطعیت (یا ضعف در ابراز وجود یا جرأت ورزی و جسارت ورزی) است. چنین برخوردهای کمرویانه ای نه تنها مشکل شما را حل نمی کند بلکه باعث می شود مشکل شما در طی زمان ادامه یافته و تشدید شود. یعنی زمانی که کسی از حق خود دفاع نمی کند و کاری را با آن که وظیفه و نوبت دیگران است انجام می دهد و این در طی زمان تکرار می شود، دیگران احساس می کنند که او اعتراضی به این وضع ندارد چون ابراز نارضایتی نمی کند. از سوی دیگر، فرد خجالتی که نمی تواند حرف خود را بزند از دیگران می رنجد که چرا وظایف خود را به دوش او انداخته اند. هنگامی که چنین وضعیتی در طی زمان ادامه پیدا می کند، رنجش های فرد کمرو از دیگران تبدیل به خشم و عصبانیت شدیدی می شود و از سوی دیگر، فرد کمرو از خودش که نمی تواند حرف بزند نیز عصبانی و عصبانی تر می شود و شروع به سرزنش خود می کند که باعث می شود



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 پر خاشگری است که به حقوق دیگران لطمه زده شود و نه کمروبی 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 اتاقی 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 ناراحت می شوم و از طرف دیگر به خودم می گویم خودم این کار را کردم و آنها را عادت دادم و حالا ناچارم همان مسیر را ادامه دهم. آیا چاره ی دیگری هم وجود دارد؟

مانند مورد قبل، شما هم از همان مشکل عدم قاطعیت رنج می برید. 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، چاره ی دیگری برای خود نمی یابید. این اشتباه است. شما هر زمان که متوجه اشتباه خود شدید و برخورد صحیح را آموختید، می توانید تغییر عقیده و رفتار بدهید. هر انسانی آزاد است که رفتار خود را تغییر دهد حتی اگر برای دیگران نا آشنا یا غریب یا غیر منتظره باشد. این حق شماست که تغییر عقیده و رفتار بدهید. 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 فایده ی 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 اتاقی های خود داشته باشید که هم شما و هم آنان به راحتی و بدون احساس های منفی کنار یکدیگر زندگی کنید.

سؤال: هم اتاقی های من، بدون اجازه وسایل مرا برمی دارند، اتاق را مرتب نمی کنند، ظرف های نشسته را رها 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 برید موقعیتی است که باعث عصبانیت و ناراحتی و رنجش می شود ولی به یاد داشته باشید که برخورد های 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 ارتباط‌های خوبی با دوستانم داشتم و از آن لذت می‌بردم. ما شباهت زیادی به هم داشتیم و اخلاق و رفتارمان بسیار شبیه به هم بود. ولی از زمانی که به دانشگاه آمده‌ام احساس می‌کنم این افراد خیلی با بچه‌های دبیرستان فرق می‌کنند. از خیلی جهات با یکدیگر فرق داریم. احساس می‌کنم نمی‌توانم با آنها دوست شوم. احساس می‌کنم 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 شباهت‌هایی است که بین افرادی که در یک محله و منطقه یک شهر خاص زندگی می‌کنند وجود دارد. زندگی در یک شهر و منطقه‌ای از شهری خاص باعث ایجاد شباهت‌های زیادی می‌شود. ولی هنگامی که افراد مختلف از شهرها، استان‌ها و فرهنگ‌های مختلف در یک دانشگاه با یکدیگر درس می‌خوانند مسلم است که نمی‌توان چنین میزانی از شباهت را پیدا کرد. بنابراین، آن چه که شما با آن مواجه شده‌اید طبیعی است. به همین دلیل نمی‌توانید آن میزان از شباهت را در میان عده‌ی زیادی از دانشجویان پیدا کنید. با این حال در میان این عده، هستند افرادی که شباهت‌های زیادی با شما داشته باشند. هر چه میزان ارتباط اجتماعی و معاشرت‌های شما بیشتر باشد سریع‌تر می‌توانید 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 می‌توانید تجارب جدیدی داشته باشید و شاید از این میان هم بتوانید دوستی‌های متفاوت و ارزشمند دیگری به دست بیاورید.

سؤال: من در دوران دبیرستان هم دوستی‌ها و ارتباط‌های زیادی نداشتم. حالا که به دانشگاه وارد شدم هم ارتباط عمیق و دوستی‌چندانی با بقیه ندارم و فقط برای این که تنها نباشم همیشه با چند نفر از بچه‌های دانشگاه هستم. گاهی اوقات احساس می‌کنم آن سال‌هایی که باید یاد می‌گرفتم چگونه ارتباط ایجاد کنم و دوست پیدا کنم را از دست داده‌ام و باید بیشتر عمرم را در انزوا و تنهایی سپری کنم. آیا این احساس من درست است؟ آیا می‌توانم دوستی‌ها و ارتباط‌های بیشتری به دست آورم؟

یکی از مشکلاتی که بسیاری از نوجوانان با آن روبه‌رو هستند این است که در سال‌های دبیرستان و یا راهنمایی، خانواده از آنان توقع دارد که بیشتر وقت و انرژی خود را برای درس خواندن، نمره‌های خوب آوردن، رقابت‌های درسی و آموزشی صرف کنند. به همین دلیل وقت بسیار اندکی برای سایر فعالیت‌ها باقی می‌ماند و به همین دلیل فرصت‌های اجتماعی شدن، دوست‌یابی و ارتباط اجتماعی از دست می‌رود. زمانی که افراد به دانشگاه می‌رسند به موفقیت تحصیلی نایل آمده‌اند ولی مهارت‌های اجتماعی چندانی کسب نکرده‌اند. مشکلی که شما از آن رنج می‌برید متأسفانه گریبانگیر تعداد زیادی از جوانان و نوجوانانی شده است که به صورت جدی به درس و تحصیل پرداخته‌اند.

با این حال، نگران نباشید، زیرا هنوز در سن بسیار خوبی به سر می‌برید که می‌توانید این مشکل را جبران کنید. به یاد داشته باشید که مهارت‌های اجتماعی و از آن جمله دوست‌یابی آموختنی است. یعنی می‌توان آنها را کسب کرد. چیزی نیست که ارثی یا ژنتیک باشد یا مانند استعدادی باشد که بعضی‌ها دارند و بعضی‌ها ندارند. چنین مهارت‌هایی را می‌توان آموخت و با تمرین و تکرار و ممارست بر آنها مسلط شد. به عبارت دیگر، هنوز دیر نشده است بلکه با خواندن مطالب مربوط به دوست‌یابی که در بخش مهارت‌های اجتماعی آورده شده است و تمرین و تکرار آنها می‌توانید بر این مشکل مسلط شوید و دوستی‌های جدیدی به دست آورید و از آنها لذت ببرید.



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 ی 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 ی 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 دهید 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 خواهید 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 آییند و از او بیاموزید، تجارب 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 نرنجانید، از او گلابه نکنید. زیرا چنین برخوردی فقط باعث ایجاد تنش 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 ترم 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 باور دارد 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 انسانی 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 انسان ها گاهی اوقات در پاره ای از مسائل دنباله روی می کنند از جمله مُد لباس و مواردی مانند آن. انجام آن چه دیگران انجام می دهند یکی از شیوه های سازگاری در انسان است. به خصوص در میان دانشجویان پیروی از مُدهای خاصی بیشتر باب می شود که دلیل آن هم روشن است: برای ایجاد احساس تعلق و پیوند با سایر انسان های 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 می کنید براساس عقل خود و نه براساس 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، ارزش ها 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 می شود که شما از خود واقعی تان دور شوید. به عبارت دیگر، فرآیند هویت یابی چیزی نیست که از روی تقلید و همنوایی کردن با دیگران به دست آید. اگر فقط مطالبی را بپذیرید و قبول کنید که دیگران می گویند آن وقت نمی توانید 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 می دهد که خود را بهتر بفهمید. علاوه براین سعی کنید که با افرادی غیر از دوستان خود نیز تماس داشته باشید تا بتوانید با دیدگاه ها و نظرگاه های مختلف آشنا شده و از میان آنها، طرز فکری که بهتر می پسندید را انتخاب کنید.

سؤال: من آدم خجالتی هستم. عامل خجالت چیست؟

مطالعه های علمی نشان داده اند که خجالت ریشه ها و دلایل مختلفی دارد از جمله:

وراثت و عوامل ژنتیک. به نظر می رسد که بعضی افراد زمینه ی ژنتیکی خاصی دارند که به ایجاد خجالت کمک می کند. این افراد از دوران کودکی نیز دچار این مشکل هستند، بسیار احتیاط کار هستند، از موقعیت های نا آشنا اجتناب می کنند، 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 گرفته اند. چنین شرایطی، زمینه را برای خجالتی شدن ایجاد می کند. 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 نداشته اند. 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 نمی کنند به همین علت چون احساس می کنند که مهارت ها و توانایی های اجتماعی ضعیفی دارند وارد ارتباطات و معاشرت های اجتماعی نمی شوند و سعی می کنند خود را دور نگهدارند.

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

۱. تا آخر عمر خود را سرزنش کنید و از زن ها، 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 در جهان است. بسیاری از افرادی که شما از بیرون و ظاهر آنها متوجه خجالت‌شان 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 دهند اعتماد به نفس دارند و بر رفتار خود مسلط‌اند ولی در درون از خجالت و اضطراب اجتماعی رنج می‌برند. بد نیست به نتیجه یک تحقیق توجه کنید. این تحقیق نشان می‌دهد که ۰۴٪ مردم خود را فردی خجالتی بیان می‌کنند. ۵۱٪ دیگر از مردم گزارش داده‌اند که در مواقعی 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 کمروبی باشید.

سؤال: آیا می‌توان خجالت را کاهش داد؟



بله. بسیاری از دانشجویان و جوانان به علت آن که در سال‌های تحصیل، خود را بیش از حد محدود به فعالیت‌های آموزشی کرده‌اند، فرصت آموختن و تمرین مهارت‌های اجتماعی را نداشته‌اند و به همین علت زمانی که بعد از فارغ‌التحصیل شدن از دبیرستان 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 بر آن، یک فرآیند تدریجی است. در عرض یک شبانه‌روز نمی‌توان کاملاً تغییر کرد. این امر نیاز به تمرین، تکرار، تجربه و زمان دارد. بنابراین، به خود فرصت دهید و از خود انتظار غیر واقع‌بینانه و بیش‌ازحد نداشته باشید و به کوچک‌ترین موفقیت خود بها داده و آن را بی‌ارزش نکنید.

برای برطرف کردن مشکل خجالت و کمروبی 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 تنهایی جز بیماری‌های روانی، جسمانی و تلخی و رنج‌فایده‌ی اجتماعی دیگری ندارد. اگر روابط اجتماعی نداشته باشید از زندگی خود لذت‌چندانی 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 کوچک‌تر و صمیمی‌تر استفاده کنید و به تدریج وارد فضاهای گروهی بزرگ‌تر شوید. یا اگر تحمل فضاهای بزرگ‌تر برای شما راحت‌تر از ارتباط‌های کوچک‌تر است، ابتدا از فضاهای بزرگ شروع کرده و بعد به روابط نزدیک‌تر و کوچک‌تر برسید. 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 یابید و از این موفقیت خود احساس تسلط و پیروزی کرده و تمایل بیشتری به ادامه ی راه پیدا خواهید کرد. در صورتی که تنظیم هدف های بزرگی که دسترسی به آن ممکن نیست، باعث شکست و دلسردی و ناامیدی از ادامه ی راه خواهد شد.

۳. بر روی موفقیت های خود تمرکز کنید. گاهی اوقات بعضی افراد زمانی که به موفقیتی 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 نگذردید 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 فید بک منفی و ارزیابی منفی از خود به صورت بسیار ظریف و مودبانه 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: «وای، صدایم چقدر ضعیف بود، حالا همه می فهمند که من عرضه ی 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 اصلاً 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 گویند: «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 ی ادامه ی 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 دائماً خودشان را ارزیابی می کنند و تمام تمرکزشان بر خود است. مثلاً این که «وای چرا قلبم تند 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 مواقع مشکل دیگری هم اضافه می شود که به آن فرا اضطراب می گویند یعنی اضطراب از اضطراب. ترس از این که مبادا فرد دچار 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 کار 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 محرک 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 «حواس 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 تمرکز و توجه کنید ولی به درون خود توجه نکنید. در یک مهمانی، یا در صحبت بین دو دوست یا در محیط های 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. ناآگاهی از چنین بیماری‌ها یا مشکلاتی باعث می‌شود دانشجو نداند به بیماری مبتلا شده و در نتیجه به موقع برای درمان یا پیشگیری مراجعه نکند. عدم مراجعه 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 بکاهند. 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 همهٔ 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، همهٔ موارد بالا به صورت دیگری دچار اشکال می‌شوند. هنگامی که فرد در موارد بالا دچار مشکل شود یعنی در کل وجود خود دچار مسئله و مشکل شده است. به همین دلیل، تشخیص مشکلات روانی و درمان آنها ضروری است.

اختلالات افسردگی و اختلالات دوقطبی بخش عمدهٔ 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 پزشکی 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 روبه‌رو هستیم که درمان مشخص و موفقیت‌آمیزی دارد و در صورت عدم تشخیص و درمان، به راحتی می‌تواند مانع موفقیت‌های دانشجویی شود. بنابراین به این بیماری توجه کرده و در صورت مشاهدهٔ علائم آن حتماً برای درمان برنامه‌ریزی جدی کنید.

علائم و نشانه‌های بیماری افسردگی اساسی

۱. احساس غمگینی و ناامیدی، یا تحریک‌پذیری 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 آن جایی که فرد افسرده، خسته، بی انرژی 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 گوشه‌گیر 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 علاقه‌ای به درس‌ها و فعالیت‌های تحصیلی خود ندارند یا دیگر از آن لذت نمی‌برند.

۳. اشکال در خورد و خوراک (کم‌خوری یا پرخوری). بعضی از افراد افسرده، دچار کم‌اشتهایی و بی‌اشتهایی 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 پراشتهایی شده و در نتیجه اضافه وزن پیدا می‌کنند.

۴. اشکال در خواب و خوابیدن (پرخوابی، کم‌خوابی یا بدخوابی). در افسردگی 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 افسردگی به خواب پناه می‌برد. ساعات 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 ساعاتی که اکثر مردم می‌خوابند یا خود قبلاً می‌خوابید، در خواب باشد. کم‌خوابی 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 ناراحت‌کننده و وحشتناک همراه است.

در هر حال، خواب فرد افسرده رضایت‌بخش نیست. به همین دلیل، صبح‌ها که فرد از خواب بیدار می‌شود سر حال و سرزنده نیست، بلکه با خستگی و کسالت از خواب بیدار می‌شود.

۵. کاهش انرژی یا احساس خستگی. یکی از نشانه‌های افسردگی، 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 پا درد، 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 می گویند «چرا این طور شدی قبلاً فرزت و چالاک تر بودی». نه تنها حرکات بلکه فکر این افراد هم کند می شود، یعنی برای مثال اگر قبلاً یک ضرب دورقمی را به راحتی انجام می دادند حالا سخت تر و کند تر از قبل می توانند حتی فکر کنند. گاهی اوقات افراد افسرده دچار بیقراری می شوند. به این ترتیب که قادر نیستند یک جا بنشینند یا بمانند و مرتباً از یک اتاق به اتاقی دیگر حرکت می کنند.

۷. اشکال در تمرکز، تفکر، حافظه و تصمیم گیری. در افسردگی تمرکز دشوار می شود و فرد مطلبی را می خواند ولی حواسش جای دیگری است و دوباره می خواند ولی حواسش دوباره پرت می شود. افسردگی فکر کردن را مشکل می کند و فرد باید به خود فشار بیاورد تا بتواند درباره موضوعی به درستی فکر کند. فرد افسرده معمولاً وسایل خود را گم می کند یا نمی داند 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 خیال های» زیادی دارند. به همین دلیل حجم حافظه آنان با مسائل و موضوعات دیگری که به شدت با منفی گرایی توأم است اشغال شده و در نتیجه قادر نیست که مسائل و موضوعات جدید را در خود نگه دارد.

علاوه بر این در افسردگی فرد دچار تردیدهای زیادی می شود و نمی تواند مانند همیشه، درباره مسائل فکر کند و تصمیم بگیرد. به همین دلیل، یکی از عوارض اساسی افسردگی ها، افت تحصیلی است. زمانی که فرد نمی تواند تمرکز و توجه داشته باشد، به درستی فکر کند، حافظه اش ضعیف شده و قادر نیست در مورد درس ها و فعالیت ها و کارهای عملی خود به درستی تصمیم گیری کند و مرتب دچار شک و تردید می شود آیا می تواند کارکرد تحصیلی مناسبی داشته باشد؟

۸. احساس بی ارزشی، گناه یا عذاب وجدان. در افسردگی فرد احساس می کند موجود بدی است، بی فایده است، کسی به او ارج نمی گذارد یا دچار احساس عذاب وجدان است و از کارهای معمولی و عادی احساس گناه می کند و خود را سرزنش می کند. عزت نفس ضعیف یکی از همراهان اصلی افسردگی است. فرد خود را موجودی بی ارزش می داند که وجودش برای دنیا زاید است. ناامیدی و درماندگی نیز یکی دیگر از علائم افسردگی است. فرد امیدی به بهبود و بهتر شدن اوضاع ندارد. احساس می کند که راهی برای رهایی از بیماری، مشکلات و شرایطی که از آن رنج می کشد ندارد.

۹. فکر کردن به مرگ، مردن و خودکشی. در افسردگی اساسی، فرد زندگی را بی ارزش و بی فایده می داند. به مرگ و مردن یا به افرادی که فوت کرده اند می اندیشد و مردن را بهتر از زندگی کردن می داند. گاهی اوقات، بعضی از بیماران افسرده به خودکشی فکر می کنند و عده ای از آنان به خودکشی اقدام می کنند. برای آن که گفته شود فردی دچار افسردگی اساسی است، باید حداقل به مدت دو هفته، در بیشتر روزهای هفته و در بیشتر اوقات روزهای آن هفته، حداقل پنج نشانه از نشانه های بالا را داشته باشد و حداقل یکی از پنج علامت باید، علامت های یک یا دو باشد.

چنانچه علائم و نشانه های بالا را در خود یا دیگری مشاهده می کنید، بدون تردید به روان شناس 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 افسردگی در میان باشد به موقع تشخیص داده شده و مراحل درمانی انجام خواهد گرفت.



بیماری افسرده خویی^۱

دیس تایمیا یا افسرده خویی، در مقایسه با بیماری افسردگی اساسی، بیماری خفیف تر ولی مزمن تری است. علائم این بیماری خفیف تر از افسردگی 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 علامت های 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 ناامیدی

بیماری افسردگی اساسی و بیماری افسرده خویی، هر دو از اختلالات خلقی یک قطبی هستند. یعنی خلق فقط کاهش می یابد که همان افسردگی است. ممکن است بپرسید مگر اختلالات دوقطبی هم داریم؟ مگر خلق در جهت دیگر مثلاً در جهت بالا نیز تغییر می کند؟ جواب هر دو سؤال بلی است. در اختلال دوقطبی که اختلال شیدایی - افسردگی نامیده می شود، خلق به صورت غیر طبیعی بالا می رود. (شیدایی^۲) با توجه به شدت مشکلاتی که اختلالات دوقطبی ایجاد می کنند، در این جا به شرح این اختلال می پردازیم. شایان ذکر است که این اختلال دارای شکل های مختلف و متنوعی است و در این جا فقط یک نوع از آنها وصف شده است.

بیماری دوقطبی (شیدایی - افسردگی)^۳

یکی دیگر از اختلالات خلقی، بیماری دوقطبی است. در این بیماری، فرد مدتی افسرده است و علائم افسردگی اساسی را تجربه می کند، بعد حالش بهتر می شود و بعد از آن خلق مانیا شروع می شود. در این بیماری ممکن است فرد فقط دوره های 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 نمی گنجد. برای آشنایی بیشتر شما با بیماری دوقطبی، در این جا خلق مانیا را شرح می دهیم.

در خلق مانیا، حالت هایی که فرد تجربه می کند کاملاً برعکس علائم افسردگی است. علائم خلق مانیا عبارتند از:

حالت های 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 علامت های 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 والایی می داند.

● **کاهش نیاز به خواب (مثلاً سه 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.

● **پر حرفی یا فشار تکلم یا نیاز به حرف زدن.** در خلق مانیا، فرد به شدت پر حرف می شود و مایل است که زیاد حرف بزند. علاوه بر این، فشار تکلم دارد یعنی با فشار و تندى خاصی صحبت می کند به طوری که قطع کردن صحبت های او دشوار است.

● **پرش افکار یا این احساس که افکار فرد با یکدیگر مسابقه می دهند.** در خلق مانیا، فرد دچار پرش افکار می شود یعنی فرد در صحبت های خود از یک شاخه به یک شاخه دیگر می پرد 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 ذهنشان می آید به طوری که احساس می کنند دارای چند خط فکری هستند که این افکار با یکدیگر رقابت دارند.

● **حواس پرتی (با هر محرک کوچک به راحتی حواس فرد پرت می شود).** در مانیا، حواس و تمرکز فرد به راحتی مختل می شود و هرگونه محرکی 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 افسردگی، 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 درجایی بنشیند.

● **درگیری بیش از حد با فعالیت های لذت بخش به صورتی که با عواقب منفی زیادی همراه است (ولخرجی، 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، ولخرجی 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 برند 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؟ بلی. اصولاً هر هیجان شدیدی خطرناک است؛ مانند عصبانیت شدید، افسردگی شدید که با خطر ناامیدی 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 شدید، فرد به رفتارهای بی پروایی 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 افسردگی نیز وجود دارد. ۵٪ مردم نواحی سردسیر به اختلال عاطفی فصلی مبتلا هستند که به دلیل نبود نور خورشید ایجاد می شود. علائم اختلال عاطفی فصلی عبارت اند از:

- خلق افسرده مزمن
- انزوا و گوشه گیری
- خواب مفرط
- اشتهاى 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 افسردگی اساسی و افسرده خویی و اختلالات دوقطبی. در هر یک از این اختلالات، عوامل متعددی ممکن است زمینه ساز بیماری باشد. در این جا برخی از این عوامل را بررسی می کنیم.

۱. علل ارثی و ژنتیک. بعضی از اختلالات خلقی بیشتر از بقیه اختلالات زمینه های ارثی و ژنتیک دارد. اختلالات دوقطبی بیش از اختلالات تک قطبی دارای علل و عوامل ارثی و ژنتیک است. برخی تحقیق ها نیز نشان داده است که در بعضی

از افراد، عوامل ارثی 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 قابل 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 آشکار ساز بیماری روانی باشند. منظور از عامل آشکار ساز، عاملی است که در فردی با زمینه مساعد برای ابتلا 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 ناامیدی، درماندگی و مواردی از این قبیل در ایجاد زمینه برای اختلالات خلقی به خصوص افسردگی 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 شانس بودن و بی اعتمادی به دیگران نیز از دیگر عوامل زمینه ساز اختلالات خلقی است.



بدرفتاری های جسمی (کتک و تنبیه 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 خلقی موثرند. سابقه اعتیاد در خانواده، مشکلات زناشویی بین والدین و مانند آن نیز در ایجاد اختلالات خلقی نقش دارند.

۳. استرس های زندگی. امکان ایجاد اختلالات خلقی 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 معناداری 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 خلقی

همان طور که گفته شد، علل هر یک از اختلالات خلقی 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 خلقی، 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 خلقی 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 ضدافسردگی، 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 اشتها و خواب آنان زیاد می شود). مصرف 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.

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 پزشک معالج میزان دارو را کاهش داده و سپس آن را قطع می کند.

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



اصل، داروی درمان صرع است. برخلاف داروهای ضد افسردگی، کربنات لیتیموم و والپرات سدیم داروهایی هستند که از نوسان های خلقی پیشگیری می کنند و مانع بالا رفتن خلق می شوند. زمانی که فردی از این دو دارو استفاده می کند باید به صورت دوره ای آزمایش خون دهد تا مشخص شود که سطح این دارو در خون 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 انسان های دیگر هستید که گاهی به تناسب اتفاق های ناخوشایند زندگی غمگین می شوند؛ اما اگر مدت هاست که احساس می کنید خلقتان پایین است و در این زمان ها احساس تنیدگی، ناراحتی و عجز می کنید، نمی توانید درس بخوانید، نمی توانید یا نمی خواهید ارتباط برقرار کنید این تجربه متفاوتی است و احتمالاً افسرده اید.

سؤال: تفاوت بین غمگینی و افسردگی چیست؟

غم یک حالت موقت بی حوصلگی و دلتنگی است و به همین دلیل مشکل خاصی تلقی نمی شود. وقتی غمگین می شویم با گریه، گوش کردن به موسیقی، نگاه کردن به فیلمی غمگین و مواردی مانند این، حلمان بهتر می شود. غم، تجربه ای شایع و عادی میان انسان هاست. از غم می توان درس هایی آموخت مانند این که آیا رابطه ای ارزشمند است یا نه؛ آیا نیازهای شما ارضا شده است و مواردی از این قبیل. در غمگینی می دانید که چه احساسی دارید و چه چیزی برای شما مهم است.

افسردگی احساسی عمیق است. تجربه ای عادی نیست. افسردگی، وضعیتی مستأصل کننده و درمانده کننده است. زندگی را بی معنا می کند. افسردگی شدید مانع تحصیل، کار و فعالیت انسان می شود. شما نمی توانید غم را از زندگی خود حذف کنید ولی می توانید افسردگی را از سر راه خود بردارید.

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

ممکن است. تحقیق ها نشان داده اند که آسیب پذیری در مقابل افسردگی می تواند ارثی باشد. به خصوص اختلالات دوقطبی زمینه ارثی قوی تری دارد. به علاوه، افسردگی والدین بر زندگی و پرورش فرزندان اثر می گذارد، زیرا والدین افسرده، الگویی برای رفتارهای کودک می شوند. از سوی دیگر، والدین افسرده قادر نیستند به درستی به وظایف پرورش فرزند رسیدگی کنند، وظایفی مانند محبت کردن، عشق ورزیدن، نظارت و سرپرستی، انضباط و جز آن.

با این همه، مطالب بالا به این معنا نیست که اگر والدین شما دچار بیماری بوده اند حتماً شما هم به آن بیماری ها دچار خواهید شد. کودکان از بعضی جنبه ها شبیه والدین خود هستند و از جنبه های دیگری ممکن است متفاوت باشند. به همین دلیل بهتر است با علائم و نشانه های این بیماری ها 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 نمی دهند که غمگین یا ناراحت شوند. یکی از دانشجویانی که مادرش افسرده بود همیشه سعی می کرد بخندد 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 آشفتگی شد. مقدار زیادی از نگرانی های او از این موضوع ناشی می شد که نکند شبیه مادر افسرده اش شود. بعد از چند جلسه مشاوره، دریافت که آشفتگی بعد از قطع رابطه ای صمیمانه، امری عادی است و



علامت یک بیماری خلقی نیست.

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

متأسفانه، افسردگی یکی از عوامل اعتیاد است. بسیاری از افراد افسرده نمی‌دانند که به این بیماری دچارند و با نشانه‌های آن آشنا نیستند، بنابراین به خود درمانی روی می‌آورند. برخی به غلط تصور می‌کنند که مصرف مواد غیرقانونی یا روان‌گردان مانند هروئین، تریاک، مشروب‌های الکلی، حشیش، قرص اکستازی (یا شادی، یا اکس) می‌تواند حال آنان را بهتر کند و به همین دلیل به مصرف این مواد روی می‌آورند و به این ترتیب، مشکل دیگری بر مشکلات آنان اضافه می‌شود که بسیار سنگین‌تر و شدیدتر از مشکل اول آنهاست. عده‌ای نیز نگران‌اند که به مصرف داروهای ضد افسردگی یا داروهای ضد اضطراب و مانند آن معتاد شوند. این ترس باعث می‌شود از این داروها استفاده نکنند، داروهایی که اصلاً خاصیت اعتیادآوری ندارند.

سؤال: وقتی احساس غم و اندوه می‌کنم چه کارهایی می‌توانم انجام دهم؟ اگر منظورتان، غم معمولی و عادی است بهتر است زودتر خود را آرام ساخته و به کاری مشغول شوید. بی‌کاری، غم و اندوه را بیشتر می‌کند. اگر خود را به کار و فعالیتی مشغول کنید به سرعت بهتر خواهید شد. برای کاهش غم و اندوه می‌توانید از روش‌های زیر استفاده کنید:

- با یکی از دوستان و آشنایان صحبت و درد دل کنید.
- به تماشای تلویزیون بنشینید.
- آخر هفته خوابگاه را ترک کنید و به نزد خانواده یا دوستان خود بروید.
- گریه کنید.
- به کلاس‌های فوق برنامه بروید.
- سرتان را به کاری گرم کنید.
- به طبیعت بروید.
- کتاب بخوانید.
- دعا کنید و نماز بخوانید.
- به اماکن مذهبی و مقدس بروید.

راه‌های ناسالم کاهش غم و اندوه عبارت‌اند از:

- مصرف مواد و داروهای روان‌گردان یا غیرقانونی.
- حاضر نشدن سر کلاس درس.
- دوستی با افراد ناسالم و مشکل‌دار.
- بی‌بند و باری کردن.

سؤال: آیا مصرف دارو برای درمان افسردگی کافی است؟ مصرف دارو بدون مشاوره و روان‌درمانی کامل نیست، زیرا:



- مصرف دارو به تنهایی بهبودی کامل به دنبال ندارد.
- داروها بر فعالیت های شیمیایی مغز اثر می گذارند درحالی که مشاوره و روان درمانی باورهای نادرست شخص، صدمه های دوران کودکی، استرس های محیطی و الگوهای ناکارآمد رفتاری را هدف قرار می دهند.
- داروها نشانه های افسردگی را درمان می کنند درحالی 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 برقرار 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، دوز 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 این جا 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 پندارند، 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: «حتماً باید از رشته حقوق با معدل خوب فارغ التحصیل شوم چون خانواده ام چنین می خواهند. اگر در این ترم مشروط شوم همه نقشه هایم نقش بر آب 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 می دهد.

یکی دیگر از دلایل خودکشی در هنگام افسردگی ناامیدی است. ناامیدی، چه در اثر افسردگی ایجاد شده باشد چه بدون افسردگی وجود داشته باشد به سرعت فرد را به خودکشی می رساند. افرادی که بسیار ناامیدند باور و اعتقادشان این است که در زندگی خود نمی توانند 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 روشنی را برای خود نمی بینند. در نتیجه هنگامی که با اولین شکست و ناکامی روبه رو می شوند به خودکشی اقدام می کنند.

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

گاهی خودکشی جنبه نمایشی دارد. یعنی فرد واقعاً نمی خواهد 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 می کند. در هر حال به یاد داشته باشید، حتی وقتی که قصد فرد از خودکشی جلب توجه یا دستیابی به بعضی از اهداف و 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 می تواند 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 می تواند «فریادی برای کمک باشد» به همین دلیل لازم است که به این فرد و مشکلات و مسائلی که از آن رنج می برد 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 شتافت 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 می کند، به آن فکر می کند 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 نمی بینید»، «شاید خودم را بکشم» (حتی اگر به شوخی باشد)، «دوست دارم بمیرم»، «برای مدت ها از این جا می روم».

● انزوا و دوری گزینی. فرد از دوستان، خانواده، کلاس و فعالیت های خوشایند دور و منزوی می شود.



- علائم و نشانه های افسردگی (بنگرید به: اختلالات افسردگی).
- بخشیدن دارایی های با ارزش. مثلاً فرد دارایی های خود را به دوستان و آشنایان می بخشد.
- مصرف الکل و سایر مواد. مواد، به خصوص الکل، قضاوت شخص را مختل می کند و قدرت تفکر و تصمیم گیری را از او می گیرد. به خصوص الکل باعث کاهش بازداری های شخص می شود. در نتیجه احتمال اقدام به خودکشی افزایش می یابد.
- 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 می کنند.
- 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 رانندگی های خطرناک دارد یا در محیط دانشگاه یا با پلیس درگیری 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 مسئولیت های زندگی بی توجه شده باشد، در واقع با زبان بی زبانی می گوید که: «دیگر از چیزی نگرانی ندارد» چون می خواهد خودکشی کند.
- وجود بیماری ها یا مشکلات سنگین 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 بیماری های سخت دچارند، بیشتر در خطر خودکشی قرار دارند.

فردی که افکار خودکشی دارد یا در پی اقدام به آن است یا به خودکشی اقدام کرده است، حتماً باید زیر نظر روان شناس و روان پزشک متخصص تحت درمان قرار گیرد.

سؤال: مردم می گویند «کسی که از کشتن خود دم می زند، خود را نمی کشد» آیا این درست است؟

خیر، دقیقاً برعکس است. اکثر اقدام کنندگان به خودکشی قصد خود را به صورت آشکار بیان می کنند. متأسفانه هشدارهای آنان معمولاً نادیده گرفته می شود. چون صحبت درباره خودکشی، واکنش های منفی شدیدی در دیگران ایجاد می کند، افرادی که قصد خودکشی دارند احساس ناامیدی و درماندگی می کنند و به تهدید دست می زنند. چنین شرایطی باعث می شود که تمایل بیمار به اقدام به خودکشی جدی تر و قوی تر شود.

سؤال: مردم می گویند «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 می دهد که نمی خواهند بمیرند». آیا این مطلب درست است؟

اصلاً درست نیست. پژوهش ها نشان می دهند ۳۰ تا ۴۰ درصد افرادی که اقدام به خودکشی می کنند، قبلاً یک یا چند بار اقدام به خودکشی داشته اند. 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 می دهد از هر ده هزار نفر دانشجوی دانشگاه، یک نفر در سال خود را می کشد. ده برابر این عده نیز به خودکشی اقدام می کنند، یعنی یک نفر از هر هزار نفر. خوشبختانه میزان مرگ و میر ناشی از خودکشی اندک است و عده زیادی نجات می یابند. با این حال، مرگ یک دانشجو به علت خودکشی بسیار ناراحت کننده است. تحقیقات نشان داده اند وقتی فردی به علت خودکشی می میرد، بسیاری از دوستان، آشنایان، خانواده و وابستگان او به غم و رنج زیادی دچار می شوند که بسیار سنگین تر از سوگ معمولی است.

سؤال: اگر نشانه های جدی اقدام به خودکشی را در دوستان دیدم برای کمک به او چه کار باید

کنم؟

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

به خود نگوئید: «نه بابا، امکان ندارد که این کار را بکند». هر ساله تعدادی از دانشجویانی که افکار خودکشی دارند با تشویق دوستانشان به متخصصان مراجعه می کنند.

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 می کنند و به درمان او می پردازند. ممکن است دوست شما، فکر خودکشی را به صورت یک راز با شما در میان گذاشته باشد. در این موارد دچار احساس گناه نشوید 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 بگوئید 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 پر خاش گفت: «چیزیم نیست. خوب می شوم» 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 می شود که او بتواند درباره تصمیم خودش فکر کند. این پرسش، تلقین کننده اقدام به خودکشی نیست.

قدم های 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 می گوید و قصد خودکشی ندارد.

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

سؤال: گاهی وقتی ناراحتیم، تیغی برمی دارم و برش های کوچک روی بازو یا پاهایم ایجاد

می کنم. آیا این هم نوعی اقدام به خودکشی است؟

آسیب زدن به خود یا خود زنی می تواند مقاصدی غیر از خودکشی داشته باشد. معمولاً آن چه شما گفتید برای پرت کردن توجه ایجاد می شود. این رفتارها معمولاً برای آن است که توجه فرد از آن چه ناراحتش می کند به موضوعی دیگر منحرف شود. گاهی اوقات نیز چنین رفتارهایی برای بیرون آمدن و خاتمه دادن به احساس کرحتی و یکنواختی عاطفی انجام می شود. 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 متوسل 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 در میان بگذارم و بعد دوباره با او در یک اتاق زندگی کنم آیا مشکلی ایجاد نمی کند؟

در این صورت احساس آرامش بیشتری خواهید کرد. ماندن او در اتاق شما به این معناست که متخصصان وضع او را بحرانی و خطرناک تشخیص ندادند. هم اتاقی 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 وجدانت 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. الان 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 پی آن



هستند که از رنجی که می برند رها شوند و تصور می کنند که مردن آنها را از رنج و گرفتاری ها رها می کند. نکته مهمی که بهتر است به آن توجه داشته باشید این است که شما در برابر تکانه های خودکشی مقاومت می کنید و این نشان می دهد 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 می شود.

سؤال: نقش مشاور در موارد خودکشی چیست؟

مشاوره و روان درمانی کمک می کند تا خود را در یک چشم انداز وسیع تری قرار دهید و چشمان شما را به حوزه وسیع تری از مشکلات می گشاید. علاوه بر این، مشاوره باعث می شود که احساس کنید تنها نیستید و فرد یا افرادی هستند که شما را درک می کنند و می فهمند. مشاور به شما می آموزد که چگونه در برابر تکانه اقدام به خودکشی مقاومت کنید. مثلاً شما می آموزید 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 می کند تا تغییری اساسی در خود ایجاد کنید. چنانچه چه افسردگی یا بیماری دیگری وجود داشته باشد به تشخیص و درمان آنها پرداخته می شود. علاوه بر این، روان درمانی و مشاوره به شما کمک می کند تا نگرشی را که به خود دارید تغییر دهید. در نهایت، به این احساس می رسید که علی رغم مشکلات، شکست ها و ناراحتی ها، زندگی ارزش زیستن دارد. مشاوره، دشوار است ولی به شما کمک می کند تا تصمیم بگیرید که برای همیشه گزینه ی خودکشی را از مسیر زندگی خود حذف کنید.

اختلالات اضطرابی

در زبان عامیانه معمولاً اضطراب را با دلشوره، نگرانی و ترس توصیف می کنند. ترس و اضطراب هر دو واکنش های ناخوشایندی هستند که در برابر احساس خطر ایجاد می شوند. هم اضطراب و هم ترس دارای دو جنبه روان شناختی (تشویش، نگرانی، بیمناسکی) و جسمانی (لرزش، تپش قلب، عرق کردن) هستند. با این حال اختلاف و تفاوت هایی نیز با یکدیگر دارند. اضطراب، حالتی است که در اثر محرک هایی مبهم، غیر منطقی و نامشخص بروز می کند. در حالی که در ترس چنین نیست. یعنی می دانید که از چه چیزی می ترسید ولی معمولاً دلیل اضطراب های خود را نمی دانید و همین موضوع باعث افزایش اضطراب شما می شود.

اضطراب ممکن است احساسی طبیعی، یا بیماری باشد. در شرایط عادی، وجود اضطراب به شما کمک می کند که برنامه های خود را جدی گرفته و عمل کنید. مثلاً از یک هفته قبل از امتحان، اضطراب شروع می شود. همین اضطراب باعث می شود که بی تفاوت 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 می شود 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 هنجار و عادی است و کدام اضطراب ناسالم و بیمارگون. در این جا 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 علائم 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. وسواس
۳. پانیک
۴. فوبیا
۵. اختلال استرس پس از سانحه

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

- احساس نگرانی، ترس، اضطراب یا دستپاچی
- 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 حالت های بالادر یک نفر وجود ندارد. بلکه هر فرد مضطربی از تعدادی از حالت های بالا رنج می برد. چنان چه حدود پنج مورد از حالات بالا در شما وجود دارد بهتر است با روان پزشک، پزشک، روان شناس یا مشاور تماس بگیرید و مشکل خود را درمیان بگذارید.

۲. وسواس

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

- آزارنده و وقت گیر
- غیر منطقی و نامعقول بودن
- اجباری
- تکراری

چنین افکاری علی رغم میل فرد دائماً به سراغ او آمده و باعث ناراحتی زیادی می شوند. گاهی تنها افکار وسواسی وجود دارند و گاهی فرد برای از بین بردن یا خنثی سازی افکار وسواسی، به صورت اجباری اعمال یا رفتار خاصی انجام می دهد یا کلمه یا موضوعی را در فکر خود می آورد تا از این افکار راحت شود. وسواس، ناراحتی و آشفتگی های زیادی در فرد ایجاد می کند.

وسواس به صورت های مختلفی دیده می شود از جمله وسواس به:

- آلودگی 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
 - وسواس نسبت به موضوعات جنسی مانند نداشتن نگاه بد به کسی، تصورات جنسی
 - وسواس 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 چراغ ها، بسته بودن شیر گاز و مانند آن.
- اصولاً هر فکر ناخواسته، مزاحم، تکراری و اجباری نوعی وسواس به شمار می آید. همچنین رفتاری که به صورت اجباری و علی رغم میل فرد باید انجام شود نیز نوعی وسواس است.
- وسواس، 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 می شوند تصور می کنند که به حمله قلبی دچار شده اند و احساس می کنند که در شرف مرگ اند. به همین دلیل، به متخصصان یا اورژانس های قلب مراجعه می کنند و زمانی که نوار قلب را به آنها نشان می دهند، به سختی باور می کنند که مشکل قلبی ندارند و به اختلال پانیک دچارند.



در بیماری پانیک، قلب فرد به تندی 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 کنترلی 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 در حال 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 روبه روشن شدن 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 روبه رو شود علائم اضطراب شدید در او بروز می کند. فوبیاها را به دو دسته فوبیاهای ساده و اجتماعی تقسیم کرده اند.

فوبیاهای ساده. نمونه ای از فوبیاهای ساده عبارت اند از :

- 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 بسیاری 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 فوبیاها، 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 ببیند، 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 فوبیاها می توانند همراه با حملات پانیک نیز باشند.

فوبیای اجتماعی. در این نوع از فوبیاها، 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 جمع 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 دائماً 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 (PTSD).

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. در نتیجه برخی از این بیماران برای کاهش علائم دردناک 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 در معرض مرگ و جراحت قرار می گیرد یا شاهد چنین صحنه ای است. این تجارب بسیار ترس آور است. سپس، به صورت های مختلفی این تجربه در ذهن فرد زنده می شود از جمله:

● در خواب و به صورت کابوس های مکرر

● به صورت افکار مزاحم و دائمی

● به صورت این احساس که در واقعیت همان تجربه در حال اتفاق افتادن است

● هر نوع محرکی 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 کمرختی، 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 علاقه).

● 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 ● اشکال در ادامه خواب

● تحریک پذیری (از کوره در رفتن) یا خشم های انفجاری

● اشکال در تمرکز ● واکنش از جا پریدن



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 محتاط 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 از محرک های زیادی می ترسانند یا خود دچار ترس های زیادی هستند، احتمال بروز این اختلال را در فرزندان خود افزایش می دهند. فرزندان والدین وسواسی، بسیاری از رفتارهای وسواسی را از والدین خود می آموزند و معمولاً چند نفر در این خانواده و فامیل 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 زودتر 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 ناامنی و نایمنی زندگی فرد را مختل و برآشفته 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 قلبم 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 حرفه ای و موفق یا بعضی از هنرمندان به خصوص نوازندگان 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 بدتر 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»^۱ 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 تند شده و مانند آن. با افکار منفی خود مبارزه کنید و افکار مثبت تری را جایگزین کنید. در این مواقع 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 مواقع، 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 کنید 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).

حواس 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 حواس خود را به جای دیگر متوجه کنید. به این ترتیب اضطراب و ناراحتی خود را کاهش می دهید. حواس خود را به هر آن چه بیرون از شماست معطوف کنید. هر چه 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 عهده این کار برآیی»، «حالا که توانستی این کار را انجام بدهی از عهده موقعیت 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 خریدن هدیه 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



نمی‌توانید انتظار موفقیت از خود داشته باشید. ممکن است بپرسید پس چه کار کنیم؟ به جای سرزنش از خود بپرسید در شرایط حاضر و با مشکل فعلی چه کار می‌توانم انجام دهم تا از این شرایط بیرون بیایم؟ به دنبال راه حل باشید. در این صورت حرکت شما روبه جلو خواهد بود. در حالی که در سرزنش حرکت روبه عقب است (چرا این کار را کردم؟ نباید می‌کردم و...).

از روش‌های مختلف آرام‌سازی استفاده کنید. (بنگرید به: روش‌های بهبود از اختلالات روان‌شناختی). از دارو درمانی کمک بگیرید. برای کاهش اضطراب می‌توانید از داروهای ضد اضطراب که روان‌پزشک برای شما تجویز می‌کند استفاده کنید.

سؤال: من دانشجوی شهر دیگری هستم که فاصله زیادی با شهر محل تحصیل دارد. مایلیم که گاهی برای رفت و آمد از هواپیما استفاده کنیم ولی از سوار شدن به هواپیما به شدت وحشت داریم. به طوری که حاضریم راه‌های دور را با اتوبوس طی کنیم ولی سوار هواپیما نشوم. برای درمان مشکلم چه کار کنم؟

آنچه که مطرح می‌کنید یک فوبیای ساده است. همان‌طور که گفته شد فوبیا، ترس نامتناسب از خطرات واقعی است. سوار شدن هواپیما احتمال سقوط دارد ولی این احتمال زیاد نیست. کما آن که مردم عادی از آن استفاده می‌کنند و دچار چنین ترس و اضطراب شدیدی نیز نمی‌شوند. اصل اساسی در درمان فوبیا آن است که به آن چه که از آن می‌ترسید نزدیک شوید نه آن که از آن دوری کنید. به همین دلیل در مورد فوبیاها از یکی از روش‌های روان‌درمانی به نام «حساسیت‌زدایی تدریجی»^۱ استفاده می‌شود. حساسیت‌زدایی دارای چند مرحله است:

۱. تهیه فهرستی از آن‌چه که شما را ناراحت می‌کند از آسان به سخت. فهرستی از موقعیت‌های مربوط به هواپیما که شما را ناراحت می‌کند تهیه کنید. این فهرست موقعیت‌ها 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 نمی‌کند
- 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 آرام‌سازی عضلانی. ابتدا، فنون آرام‌سازی عضلانی را بیاموزید و آن را تمرین کنید و در آن مهارت بیابید. درباره آرام‌سازی عضلانی در قسمت پایانی این فصل بررسی شده است.

۳. مواجهه با هر یک از موقعیت‌های ناراحت‌کننده و بعد انجام آرام‌سازی عضلانی. ابتدا آسان‌ترین



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 نشوید. 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: دائماً نگرانم که پدرم بمیرد. چطور این فکر را کنترل کنم؟

آن چه شما از آن رنج می برید، وسواس فکری است. همان طور که گفته شد، افکار یا تصورات ناخواسته ای که از ذهن پاک نمی شود و بیرون نمی رود، وسواس نامیده می شود. برای مقابله با افکار وسواسی سعی نکنید آن را از ذهن خود بیرون کنید. چرا؟ چون بدتر به ذهن شما هجوم خواهند آورد. به همین دلیل، افراد وسواسی 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، وسواس 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 دانست نمی تواند چنین کاری انجام دهد، فریبی اندیشید. او روبه زن کرد و گفت: «برای این که بچه دار شوی باید شبانه از این کوه بالا روی، صبح آفتاب زده باید چشمه 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، چشمه 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 وسواس را بیشتر بشناسید.

رفتار یا افکار وسواسی دارای دو قسمت هستند:

- ۱- فکر آزارنده، ناخواسته، مزاحم، تکراری که فرد را آشفته و ناراحت می کند.
- ۲- فرآیند خنثی سازی^۲ - فرد برای این که آن افکار را از خود دور سازد و از آشفته گی و ناراحتی رهایی یابد، سعی می کند افکار وسواسی خود را به نوعی خنثی و بی اثر کند.

1- Flooding
2- Undoing



خنثی سازی به صورت های مختلفی انجام می شود :

● انجام دادن عمل و رفتار مانند :

● شست و شو؛

● واریسی کردن؛

● خیره شدن؛

● سؤال کردن و جواب خواستن (اطمینان^۱).

● مرتب و منظم کردن و...

● با روش های فکری یا ذهنی مانند آن که فرد باید به چیز خاصی فکر کند تا آن فکرهای وسواسی خنثی شوند یا باید عددی را در ذهنش آورد و کارهای ذهنی دیگری تا از شر افکار وسواسی رها شود.

در هر حال، خنثی سازی باعث تقویت خود شده و در نهایت بیمار در حلقه افکار وسواسی و خنثی سازی و دوباره تشدید افکار وسواسی که باعث تشدید خنثی سازی می شود گیر افتاده و نمی تواند از آن رهایی یابد. 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 وسواس می شود.

بهرتر است برای مقابله با افکار وسواسی:

● 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 عمداً به مرگ پدر خود فکر کنید. ممکن است بپرسید چه فایده

ای دارد؟ این کار باعث رنج بیشتر

می شود. در ابتدا، بله ولی در بلند

مدت، خیر. این کار باعث می شود

خنثی سازی از بین برود و در ابتدا

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

وسواس 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 وسواسی را

انجام نمی دهد (منع پاسخ).

● 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

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 وسواس وجود دارد و فرد باید به متخصصان حرفه ای مراجعه کند.

1-Reassurance

2-Exposure



مزا هم دارد. مال من هم به این شکل است. اتفاقی برای پدرم نخواهد افتاد» یا «فکر و واقعیت با هم فرق دارند. فعلاً که مشکل خاصی پیش نیامده فعلاً 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 رنج می‌دهد بیماری وسواس است. چیزی که شما مطرح کرده اید نمونه بارز و مشخصی از اعمال وسواسی است. عمل وسواسی یعنی اجبار برای انجام رفتاری بی‌معنی. معمولاً افکار و اعمال وسواسی با هم رخ می‌دهند. همان‌طور که قبلاً مطرح شد عمل یا رفتار وسواسی برای کاهش اضطراب انجام می‌شود (خنثی‌سازی). مثلاً فکر ناخواسته و مزاحمی به ذهن شخص می‌آید که «نجس است» (فکر وسواسی) و آن وقت فرد برای این که از این فکر خلاص شود به شست و شو می‌پردازد (رفتار وسواسی). مانند افکار وسواسی، متوقف کردن اعمال یا رفتارهای وسواسی نیز مشکل است. اگر فرد آن رفتار را انجام ندهد، اضطراب او افزایش می‌یابد.

تحقیقات نشان داده‌اند، ترکیب دارو درمانی و روان درمانی در درمان بیماری وسواس بهتر از کاربرد هر یک از این روش‌ها به تنهایی است.

برای این که بتوانید وسواس خود را کاهش دهید بهتر است هنگام ورود به ساختمان از شمارش خودداری کنید. در چنین شرایطی دائماً 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 ۷۰ بشمارید بعد تا ۵۰ و به همین ترتیب کاهش بدهید تا آن جا که اصلاً نشمارید. چنان چه بتوانید با این شیوه عمل کنید، به تدریج از اجبار پرفشار به شمارش اعداد رها خواهید شد. اگر مشکل وسواس شما شدید نباشد با همین برخوردها وسواس 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 وسواس دارم و به روان‌پزشک مراجعه کردم و او به من دارو داده است. آیا خوردن این داروها من از این فکرها نجات پیدا می‌کنم؟

همان‌طور که قبلاً گفتیم، وسواس یک بیماری نسبتاً جدی است و برای درمان آن هم دارو درمانی و هم روان‌درمانی لازم است. دارو درمانی برای درمان وسواس بسیار لازم و اساسی است با مصرف داروها مقدار زیادی از وسواس‌های شما کاهش می‌یابد و از طرف دیگر قدرت مقاومت شما در مقابل بسیاری از افکار و اعمال وسواسی افزایش می‌یابد. تشخیص داروی مناسب برای درمان وسواس به عهده روان‌پزشک است. اگر چه دارو درمانی لازم و اساسی است، اما برای درمان قطعی وسواس کافی نیست. روان‌درمانی در کنار دارو درمانی ضروری است.



سؤال: طی یکی دو هفته گذشته چند بار دچار تپش قلب شدید و لرزش شدم. فکر می‌کردم که دچار حمله قلبی شده‌ام. احساس می‌کردم دارم می‌میرم. 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 شده‌ام. فکر می‌کردم که دارم دیوانه می‌شوم. آیا واقعاً چنین اتفاقی می‌افتد؟

در حمله‌های پانیک، فکریهایی مانند این که «دارم دیوانه می‌شوم»، «دارم می‌میرم»، «دارم سخته می‌کنم» و... به ذهن می‌آید و اتفاقاً همین افکار هستند که باعث تشدید اضطراب می‌شوند. به همین دلیل بهتر است به جای این افکار که نهایتاً فرد را به اوج حمله اضطراب می‌رسانند، فرد به خود بگوید «این حالت‌ها فقط اضطراب است و بس»، «دیوانگی در کار نیست»، «می‌توانم که این حالت‌ها را عوض کنم»، «این اضطراب است و به زودی تمام می‌شود». چنانچه فرد بتواند افکار سالمی را جایگزین افکار فاجعه‌آمیز خود کند حمله اضطراب با شدت کمتری به پایان می‌رسد.

خشم یک احساس و هیجان عادی انسان هاست. همه انسان‌ها عصبانی می‌شوند ولی هیچ‌کسی حق ندارد که با دیگران با پرخاش و تندری برخورد کند. بلکه راه‌های سالم و مختلفی برای برخورد سالم با خشم و عصبانیت وجود دارد.

کار دیگری که می‌تواند به شما بسیار کمک کند آن است که حواس خود را به موضوع دیگری پرت کنید. به این تکنیک، پرت کردن حواس^۱ گفته می‌شود. منظور آن است که فرد به جای آن که دائماً به بدن خود و حالات و احساس‌های مختلف خود توجه کند، سعی کند که به موضوع دیگری تمرکز و توجه داشته باشد. چرا؟ به این دلیل که افرادی که دچار پانیک می‌شوند به شدت به بدن خود حساسند. توجه آنها بیشتر از مردم عادی معطوف به بدنشان است و عامل دوم این است که آنها علائم و نشانه‌های بدنی خود را به شدت سوء تعبیر می‌کنند. به این ترتیب، بیمار پانیک که به شدت توجه به بدن خود دارد، متوجه علائم و نشانه‌هایی می‌شود که یک فرد عادی به آنها توجهی ندارد و اصلاً متوجه آنها نمی‌شود. همین‌الآن اگر به بدن خود توجه کنید متوجه می‌شوید که پای شما گزگز می‌کند یا دست شما مورمور می‌شود یا درد خفیفی در پای خود احساس می‌کنید درحالی‌که در شرایط عادی که کار می‌کردید به آن توجهی نداشتید. از سوی دیگر، تفاوت دیگر فردی که دچار پانیک شده با فرد دیگر آن است که این افراد که به بدن خود حساسند و بیشتر متوجه نشانه‌های بدنی خود می‌شوند، علائمشان را نیز به شدت سوء تعبیر می‌کنند. مثلاً ممکن است که یک فرد عادی احساس کند که گوشه دستش گزگز می‌کند و ممکن است از آن بگذرد. فردی که مبتلا به پانیک است یا مستعد آن است به خود می‌گوید این نشان می‌دهد که ممکن است الان فلج شوم یا دارم بی‌هوش می‌شوم 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 از بابت 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 نباشد.

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 روان‌درمانی 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 قهوه، چای و نوشابه ممکن است بر پانیک اثر گذارند؟

بله. کافئین یک محرک 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. هراسانی 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 بیماری‌ها فوت کنند. نه تنها خشم و عصبانیت بر سلامت جسمی انسان‌ها اثر می‌گذارد بلکه بر ارتباط‌های اجتماعی نیز بسیار تأثیرگذار است. افرادی که بی‌پروا عصبانیت و خشم خود را نشان می‌دهند و با دیگران پرخاش می‌کنند ارتباط‌های اجتماعی محدودی دارند و بسیاری از روابط آنان در اثر چنین برخوردهایی از بین می‌رود.

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 جمع‌شونده دارد و مانند قطره‌های آبی که به درون یک سطل بریزد، انباشته 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، کپهیر،



زخم معده، زخم اثنی عشر و مانند آن.

۳. نق زدن یا غرغر کردن. بعضی مواقع، فردی که عصبانی است شروع به نق زدن و غرغر 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. مقصر پیدا کردن و سرزنش دیگران. بعضی افراد زمانی که عصبانی هستند، سعی می کنند فردی را مقصر 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 زنده است. چون آنان واقعاً تصور می کنند که مقصرند و دچار احساس گناه و عذاب وجدانی 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، مقصر بدانند.

۶. جابه جایی خشم و تخلیه خشم بر سر 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 زنده 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 فرد 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 اتاقی 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 آزردهی شده با طرف مقابل حرف بزنید. صحبت کردن در مورد ناراضیتهای یا آزردهی 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 عمدتاً 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 برخوردی 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 دلسردی، ناامیدی 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 خوشش 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 مسلماً 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 تفاهمی 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. ناامیدی، درماندگی، نداشتن قدرت و تسلط و مواردی مانند آن. بعضی افراد زمانی که احساس درماندگی و ناامیدی می کنند و احساس می کنند که به بن بست رسیده اند بیشتر با عصبانیت و خشم واکنش نشان می دهند. نداشتن قدرت، تسلط، ناامیدی 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 ناامیدی، 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 ناامیدی، 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 بیفتد شدیداً واکنش نشان می دهند.
- **ناشکیبا.** این افراد بسیار عجول بوده و شکیبایی 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 عمده 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 هرکسی بالاتر و بهتر باشند. به محض این که کسی حتی در یک حوزه دیگر زندگی از آنان بهتر باشد به شدت آشفته شده و درصدد 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 دائماً با پرخاش و عصبانیت با دیگران برخورد کنند.

۶. **تحریک پذیری 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 کاملاً 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، صلوات 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 درد دل 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 نیفتاده» و... .
- از مهارت حل اختلاف استفاده کنید. به بخش مهارت های اجتماعی، حل اختلاف مراجعه کنید.

خشم نامتناسب، نشانه تفکر ضعیف و منفی، اعتماد به نفس پایین، تجارب دردناک دوران کودکی و به خصوص داشتن والدینی است که به طور نامناسبی عصبانی می شدند. در صورتی که نمی توانید به تنهایی بر مشکل خود غالب شوید از کمک های 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 می شود. شما نمی توانید همیشه احساس های مثبت را در زندگی خود تجربه کنید. بلکه گاهی هم احساس های منفی از جمله عصبانیت ایجاد می شود. بهتر است این موضوع را کمی باز کنیم. بعضی از افراد تحمل احساس یا هیجان خاصی را ندارند. افرادی که مغرورند، از هر خشمی ناراحت می شوند. فردی که تصور می کند انسان قوی و محکمی است، احساس های منفی مانند غم، ترس و خشم را انکار می کند. چنین برخوردهایی باعث می شود که از خود واقعی تان دور شوید و بعد از مدتی احساس کنید که با خودتان هم غریبه اید. هنگامی که هیجان های منفی خود را انکار می کنید در واقع قسمتی از شخصیت خود را مورد غفلت و چشم پوشی قرار داده اید. بنابراین انتظار غیر واقع بینانه از خود نداشته باشید، شما هم انسان هستید و مانند هر انسان دیگری گاهی دچار عصبانیت و خشم می شوید. 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 اتاقی های ما بسیار عصبانی و پر خاشاگر است و ما ترجیح می دهیم کاری به کارش نداشته باشیم. به همین دلیل تقریباً همه شرایط زندگی در خوابگاه را به نفع خود تمام کرده است. در مقابل چنین فردی چه کار می توانیم بکنیم؟

یکی از دلایلی که افراد به پر خاشاگری ادامه می دهند آن است که دیگران عقب کشیده و آنها هر کاری دلشان خواست انجام می دهند. در پر خاشاگری، به حقوق دیگران تجاوز می شود همان طور که شما شاهد آن هستید. متأسفانه، همین عقب کشیدن دیگران باعث می شود که فرد منافعی به دست آورد (انجام ندادن وظایف خود، همکاری نکردن، خود را به دیگران تحمیل کردن و...). چنین سود و نفعی باعث می شود که او



روز به روز بر پرخاشگری خود بیفزاید. راه مقابله با عصبانیت و پرخاش دیگران، عقب کشیدن و حرف نزدن نیست. بلکه در این مواقع 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 می‌کنم ویژگی‌های خاصی دارند حسودی می‌کنم. از این حسادت ناراحتم و به همین دلیل خودم را سرزنش می‌کنم. چگونه من هم می‌توانم مانند آنها شوم؟

از این که خود آگاهی شما بالاست و از احساس حسادت خود آگاهی دارید باید به خود افتخار کنید. یکی از موضوع‌هایی 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 برده‌اید. به گونه‌ای 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 نایمنی و ناراحتی نداشته باشد. به عبارت دیگر تصور می‌کنید که فرد مقابل شما تمام ویژگی‌های خوب و عالی را دارد در حالی که خود را از این نظر بسیار پایین ارزیابی می‌کنید. در این مقایسه نا مناسب مسلم است که خود را پایین می‌بینید و در نتیجه حسادت شکل می‌گیرد.

به یاد داشته باشید، حسادت یک خشم است. خشم از ناکامی و محرومیت شکل می‌گیرد. محرومیت و ناکامی از این که کسی امکانات، توانایی‌ها یا خصوصیات دارد که من ندارم. همین موضوع باعث خشم شده و خود را به صورت حسادت نشان می‌دهد. آن چه شما را آرام می‌کند این است که توانایی‌ها و قدرت‌ها و استعدادهای خود را بشناسید به طوری که این احساس شکل بگیرد که او دارای فلان توانایی‌ها و نکات مثبت است و من هم در این زمینه‌ها توانایی دارم. یا این که او به این حد از رشد رسیده ولی این امکانی نیست که محدود به او باشد من هم می‌توانم از این نظر رشد کنم یا در حوزه‌های 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 انسان‌ها توانایی‌های مختلف و متعددی دارند ولی این دلیل نمی‌شود که دیگران خود را پایین و ضعیف احساس کنند به گونه‌ای که حسادت شکل بگیرد. شما ارزشمندید برای هر آن چه که هستید. اگر باور به ارزشمندی در شما شکل بگیرد آن وقت خود را برای داشتن یا نداشتن پاره‌ای از خصوصیات سرزنش نمی‌کنید یا پایین نمی‌آورید یا دیگران را بیش از حد بالا نمی‌برید. مهم این است که بدانید انسان‌ها با یکدیگر فرق دارند. این تفاوت‌ها بسیار طبیعی و بدیهی و آشکار و روشن است ولی دال بر این نیست که کسی بالاتر و ارزشمندتر و کسی پایین‌تر و بی‌ارزش‌تر است. در مورد انسان چنین مقایسه‌هایی بسیار بی‌اساس است. شما و همکلاسی‌هایتان ممکن است دارای خصوصیات مختلف باشید و آنها را در بعضی از مسایل بالاتر و در بعضی موارد دیگر پایین‌تر از خود ببینید ولی در مورد ارزش اساسی انسانی، دیگران نه بهتر و نه بدتر از شما هستند.

سؤال : احساس می‌کنم که با بقیه فرق دارم. چه کار می‌توانم بکنم؟ از چه نظر؟ اگر منظور این است که از یکی از اقلیت‌های قومی یا نژادی یا مذهبی کشور هستید در بحث‌های 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 متقابلی 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 تنهایی 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 در مورد 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 مجرب تحت درمان قرار گرفته و اصلاح شوند.



فصل یازدهم

مصرف، سوء مصرف 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 اکثریت قریب به اتفاق دانشجویان اهل مصرف مواد نیستند. بلکه، عده ای اندکی از آنان به چنین رفتارهایی می پردازند. از آن جایی که دانشجویان، سرمایه اصلی کشور به حساب می آیند و سلامت آنان اهمیت بسیاری برای کشور دارد و همچنین، از آن جایی که بسیاری از مردم از دانشجویان راهنمایی و اطلاعات می گیرند، در این قسمت به بحث مصرف مواد و همچنین، معرفی تعدادی از مواد شایع پرداخته می شود. سوال مهمی که در ذهن بسیاری از افراد وجود دارد و گاه اطلاعات ناقصی در این زمینه کسب می کنند این است که علت اعتیاد چیست؟ و چرا عده ای از افراد دچار اعتیاد می شوند؟

دلایل روی 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 می کنند. به همین علت، به راحتی نمی توان گفت، فقر عامل اعتیاد است. زیرا، بسیاری از افرادی که به سراغ مصرف مواد می روند، اتفاقاً نه تنها فقیر نیستند بلکه بسیار هم ثروتمند اند. یافته های علمی نشان داده اند بعضی عوامل زمینه ساز اعتیاد می شوند که به آنها عوامل خطر گفته می شود و بعضی عوامل از مصرف مواد پیشگیری می کنند که به آنها عوامل محافظت کننده گفته می شود. برای آشنایی بهتر شما با عوامل خطر و محافظت کننده از اعتیاد، در این قسمت به این دو مبحث پرداخته می شود.

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 آماده می کنند. نکته مهم این است که فشارها، برای همه جوان ها 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 ویژگی های 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.

۲. **استرس ها و فشارهای زندگی:** بعضی افراد در مقابل استرس ها و فشارهای زندگی از روش های نامناسبی استفاده می کنند به همین دلیل، ممکن است برای تسکین خود به مواد روی آورند. در محیط های دانشگاهی که استرس های 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.

۳. **کمرویی و خجالت:** به سه دلیل، خجالت و کمرویی، عامل خطر مصرف مواد است: الف-ارتباط اجتماعی، یکی از توانایی های انسان است که اثر استرس ها 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 آسیب ها بیشتر می شود. ب- خجالت و کمرویی باعث می شود، فرد در مقابله 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 مهمانی ها و سایر موقعیت های جمعی دیگر، راحت تر باشند از مواد کمک می گیرند.

۴. **کنجکاوی-** بعضی افراد کنجکاوی های نابه جایی دارند. بعضی افراد مایل اند هر نوع تجربه ای را داشته باشند و خطرناک بودن تجارب برایشان معنایی ندارد و به همین دلیل ممکن است مواد را نیز تجربه کنند.

۵. **لذت جویی -** بعضی افراد به دنبال کسب لذت هستند به طوری که حاضراند برای بعضی خوشی ها و لذت های حتی خطرناک بهای سنگینی بدهند.

۶. **پرخاشگری و صفات ضد اجتماعی:** جوانان و نوجوانانی که قواعد، هنجارها و ارزش های جامعه را کمتر بها می دهند احتمال دچار شدن شان به این آسیب زیاد است. زیرا، یکی از هنجارهای جامعه، مصرف نکردن مواد است.

۷. **اختلال ها و بیماری های روانی:** یکی از شایع ترین عوامل خطر مصرف مواد، بیماری هایی مانند افسردگی، وسواس، 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 تشخیص، 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 برخوردار است. بسیاری از افرادی که با مصرف مواد، تجربه خوشایندی داشته اند به مصرف آن ادامه داده اند. به 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، فرزندان 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 پر تنش، مشاجرات و دعوای پدر و مادر -** چنین تنش هایی علاوه بر ایجاد فضایی ناامن 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. **محل زندگی:** محیط های محروم، آلوده به مصرف مواد، وجود افراد مصرف کننده مواد در نزدیکی محل زندگی، حاشیه نشینی و ... امکان روی آوردن به اعتیاد را بیشتر می کند.



۲. **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 تعارف 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.
۳. **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.
۴. **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.
۵. **محرومیت، مهاجرت، بی کاری:** کم سواد، 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 نظارت 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، فعالیت 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. تنهایی، انزوا، 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.

مصرف: استفاده و تجربه هر نوع ماده ای را مصرف می گویند. معمولاً، در بسیاری از موارد، برای کنجکاوی، تسکین، کاهش درد جسمی، شاد شدن، و ... مصرف یک ماده آغاز می شود.

مصرف 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 مثبتی از مواد ایجاد می شود و به همین دلیل، هنگامی که فرد با بحران یا استرس دیگری روبه رو 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 روبه رو 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 جنبه اجباری پیدا کرده است. یعنی، علی رغم این که فرد تلاش می کند که مصرف مواد را کنار بگذارد ولی کوشش هایش با شکست روبه رو 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، بدن 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، شیر، سوخته، کدئین و ... تحمل زیادی ایجاد می کنند.

سندرم محرومیت (یا ترک): در صورتی که ماده به فرد نرسد، دچار علائم 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، علائم محرومیت از مواد افیونی به شرح زیر است: خلق ملول، 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 علایمی علاوه بر ناراحتی و رنج، مانع فعالیت های معمول زندگی فرد می شود. علایم و نشانه های ترک، به موادی بستگی دارد که فرد مصرف می کند.

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 کرده اند، اشتیاق یا ولع مصرف آن ماده است. اگرچه، فرد می داند و آگاه است که مصرف مواد دوباره مشکلات متعدد و سنگینی را در زندگی وی ایجاد خواهد کرد.

مراحل اعتیاد

همان طور که مشاهده می کنید، مجموعه ای از علل و عوامل در تعامل با یکدیگر، زمینه مصرف مواد را مهیا می کنند. با این حال، کمتر کسی است که ناگهان دچار اعتیاد شده باشد. بلکه، معمولاً، روند خاصی طی می شود تا زمانی که فرد احساس کند که وابسته به ماده خاصی شده است.

معمولاً، مصرف مواد چه به صورت تفننی چه به صورت اتفاقی یا گاه به گاه، شروع کننده مصرف است. تجربه مواد و تاثیرات ناشی از آن باعث می شود تا در آینده در برخورد با مشکلات و شرایط مختلف، فرد به ماده مورد نظر پناه ببرد و به دنبال مصرف مداوم، سوء مصرف مواد ایجاد می شود. چنان چه، فرد به سوء مصرف مواد ادامه دهد، به تدریج وابستگی در وی شکل می گیرد. بعضی مواد وابستگی جسمی نیز ایجاد می کنند. زمانی که فرد به این مرحله رسید، کنار گذاشتن مواد سخت تر می شود.

ناآگاهی و کمبود اطلاعات راجع به موارد بالا، گاهی اوقات باعث ایجاد فاجعه ها و مشکلات سنگین در زندگی افراد شده است. مثلاً بعضی افراد با مشاهده و تجربه این که حشیش، در مصرف های کم، علایم ترک و محرومیت نمی دهد، به این نتیجه رسیدند که حشیش اعتیاد آور نیست و به همین دلیل، به راحتی این ماده را مصرف می کردند. زیرا، آنها وابستگی جسمی را با اعتیاد یکی می دانستند 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 ظاهراً کم خطر و در دسترس، مانند سیگار و قلیان، دروازه مصرف مواد سنگین و خطرناک تر را باز می کند. مشاهدات بالینی تأیید کننده فرضیه مذکور است. کمتر معتادی 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 می شود و به تدریج به مواد سنگین تر کشیده می شود. به همین دلیل، می توان 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 می شود ولی به یاد داشته باشید، مواد مخدر، فقط یک گروه از موادی هستند که اثرات و عوارض منفی بر جسم و روان انسان ها دارند. در جدول ۱ طبقه بندی مواد مختلف ارائه شده است.



جدول ۱- طبقه بندی مواد مختلف روان گردان

ردیف	مواد	انواع
۱	بازدارنده ها	الکل
۲	مخدرها یا مواد افیونی	تریاک، کراک، هروئین، مورفین، سوخته، شیره، کدئین
۳	توهم زها	حشیش، گراس، ماری جوانا، ال اس دی،
۴	مواد محرک	امفتامین ها: شیشه (متا آمفتامین)، ریتالین (متیل فنیدیت)، اکس کوکائین، کراک (هروئین فشرده)، نیکوتین، کافئین
۵	قرص ها و داروها	داروهای ضد اضطراب مانند دیازپام، لورازپام و ... داروی مسکن: ترامادول

در این جا به اختصار، به بررسی عوارض هر یک از مواد پرداخته می شود:

الکل:

مصرف هر نوع مشروبات الکلی در دین مبین اسلام حرام است. الکل، عوارض منفی شدیدی بر جسم و روان انسان دارند از جمله:

- پرحرفی یا کم حرفی
- تغییرات خلقی
- پرخاشگری
- برداشته شدن مهار ها در نتیجه انجام رفتارهای نامناسب از جمله رفتارهای نامناسب جنسی (در نتیجه آلودگی 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.
- مصرف الکل منجر به اختلالات سنگین مختلفی می شود از جمله: بیماری های گوارشی و کبدی، سوءتغذیه، سرطان دستگاه گوارش، فراموشی و دمانس (تخریب بافت خاکستری مغز)، سکتة قلبی و مغزی.

مصرف الکل همراه با داروهای آرام بخش (مانند دیازپام) مسکن ها (از جمله ترامادول و کدئین و ...) و مواد خواب آور 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 می شود. مواد افیونی، یکی از شدیدترین مواد اعتیادآور می باشند که هم وابستگی جسمی و هم روانی ایجاد می کنند. مواد متعددی از تریاک تهیه می شوند 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 می ماند. تعدادی از علائم 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 علائم زیر همراه است:

- کاهش تعداد ضربان قلب،
- ضعف شدید تنفس،
- افت فشار خون،
- اختلال توجه و حافظه،
- دلیریوم (ترس شدید همراه توهم بینایی)،
- کاهش درجه حرارت بدن،
- اغماء که در صورت عدم رسیدگی به بیمار، به مرگ منجر می شود.

حشیش:

حشیش از گیاه شاهدانه به دست می آید. برخلاف آن چه مردم تصور می کنند این ماده، وابستگی روانی شدیدی ایجاد می کند و در صورتی که طولانی مصرف شود، سندرم محرومیت یا ترک نیز به دنبال دارد. حشیش، نه تأثیر مثبتی بر حافظه و تمرکز دارد و نه تجارب عرفانی و خلاقیت. از آن جایی که حشیش، توهم زاست، عده ای توهم ها را با تجارب عرفانی و خلاقیت اشتباه گرفته اند. همچنین، مصرف حشیش، باعث اختلال در تمرکز و توجه نیز می شود.

عوارض 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،



- توهم و هذیان،
- افزایش اشتها،
- قرمز شدن چشم،
- عدم تعادل حرکتی،
- افزایش ضربان قلب و فشار خون.

مصرف 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 داروی محرکی محسوب می شود. به همین دلیل، هنگامی که فرد سالمی این ماده را خودسرانه مصرف کند، دچار علائم 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 تشنج،
- سوء ظن به دیگران، توهم 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 آیند. 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، توهم بینایی،
 - بی قراری و عصبانیت،
 - تغییر و افزایش دمای بدن که حتی به حالت گرمزدگی 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، فرمالدئید و غیره.

عامل اصلی اعتیادآور بودن سیگار به علت نیکوتین آن است. نیکوتین، ماده‌ای سمی و خطرناک است و اگر ۶۰ میلی‌گرم آن به داخل خون تزریق می‌شود می‌تواند باعث مرگ شود. نیکوتین در عرض ۷ ثانیه به مغز می‌رسد و محرک دستگاه عصبی و در مواردی کندکننده آن است. عوارض و اثرات نیکوتین عبارت‌اند 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. علائم محرومیت از نیکوتین عبارت‌اند از: افسردگی، کاهش توجه و تمرکز، مشکلات خواب، افزایش اشتها، بی‌قراری، اضطراب و از کوره در رفتن و پرخاشگری. این علائم 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 مضرتر نیز هست. تحقیقات نشان داده، میزان مواجهه و استنشاق دود در هر وعده 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:

بنزودیازپین 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 زمان 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، بلافاصله 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.

ترامادول:

ترامادول، یک داروی مسکن است که از دسته مواد افیونی نیست. عمدتاً ترامادول 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 دارویی ترامادول بسیار زیاد است. علاوه بر این، هنگام تجویز ترامادول، پزشکان دقت زیادی می کنند که فرد دچار 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 ترامادول عبارت است از:

- توهم 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،
- کهیر، ورم و خارش.

مصرف بی‌رویه و خودسرانه ترامادول با وابستگی جسمی و روانی همراه است. این دارو هم تحمل و هم سندرم محرومیت ایجاد می‌کند.

سوال: مدتی پیش برای درمان افسردگی به روان پزشک مراجعه کردم. او برای من داروی ضدافسردگی و آلپرازولام تجویز کرد. واقعیت این است که من از داروی ضدافسردگی نتیجه‌ای ندیدم و آن را رها کردم. ولی، آلپرازولام اثرش خوب بود و آن را ادامه دادم. الآن، سه سال است که این دارو را مصرف می‌کنم. آیا باید این دارو را قطع کنم؟

به نکته مهمی توجه کرده‌اید. همان‌طور که در مورد داروهای ضدافسردگی گفته شد، یکی از ویژگی‌های داروهای ضدافسردگی این است که حداقل ۳ تا ۴ هفته طول می‌کشد تا اثرات درمانی دارو خود را نشان دهد. اشتباه شایعی که وجود دارد این است که این نکته سریع فراموش می‌شود و افراد پس از مدتی مصرف داروهای ضدافسردگی، احساس می‌کنند دارو تاثیری نداشته است و داروی ضد افسردگی که داروی اصلی است را قطع می‌کنند. از آن جایی که تاثیر داروهای آرام بخش، سریع است و به مدت کوتاهی پس از مصرف، اثرات آرام‌بخش، خود را نشان می‌دهند. افراد به مصرف این داروها حتی طولانی‌تر از آن چه معمولاً تجویز می‌شود ادامه می‌دهند و به تدریج، با مصرف خودسرانه دارو، وابستگی روانی به آنها پیدا می‌کنند. این در حالی است که افسردگی آنان، همچنان بدون درمان باقی می‌ماند و به همین دلیل، فرد، بدحال است و بیشتر و بیشتر به آرام بخش‌ها تکیه می‌کند. به یاد داشته باشید که آلپرازولام، داروی ضداضطرابی است که اثرات ضدافسردگی محدودی نیز دارد و به دلیل تاثیر سریع و آرامش سریعی که ایجاد می‌کند، اثرات وابستگی روانی زیادی نیز دارد و معمولاً روان‌پزشکان این دارو را در محدوده زمانی کوتاهی تجویز می‌کنند.

سوال: دوست من، مرتب سیگار می‌کشد و بارها سعی کرده آن را قطع کند و نتوانسته است. به عقیده من او ضعیف است که نمی‌تواند سیگار را کنار بگذارد ولی وقتی به او می‌گوییم، هزار دلیل و برهان می‌آورد 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 می‌کند حتماً اراده سنگینی دارد که اقدام به ترک کرده است. ولی، برای درمان این وابستگی، علاوه بر کوشش‌های فردی و انگیزه و اراده که افراد حتماً دارند، نیاز به کمک‌های تخصصی چه به صورت دارویی و چه به صورت روان‌درمانی و مشاوره وجود دارد. علاوه بر این، کاری که شما به عنوان یک دوست می‌توانید انجام دهید، تشویق و تحسین دوست تان است که اقدام به ترک کرده است، به جای برچسب زدن که وی فردی بی‌اراده 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 مضر 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

مطمئن 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 موادم 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 مبناست 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 که مقدار ماده را افزایش دهد. دوباره، بعد از مدتی، مقدار ماده کافی نیست و تجربه های قبلی ایجاد نمی 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 کردند.

سوال: آیا ترک سیگار امکان پذیر است؟

ترک سیگار، همانند همه مواد امکان پذیر است. اگر نگاهی به اطرافیان خود ببیند، هستید بسیاری از افراد که حتی مصرف سیگار را بعد از سال های طولانی قطع کرده اند. برای ترک اعتیاد، 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 کردند. ولی، افرادی که اولین تجربه آنان، خوشایند، تسکین دهنده و لذت بخش بوده، به مصرف آن ماده ادامه داده اند.



علاوه بر این، به یاد داشته باشید که مواد، اثر خاصی بر مغز و مدار پاداش یا لذت در مغز می گذارند 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.

سوال: مصرف الکل در کشورهای غربی، قسمتی از فرهنگ و زندگی آنان است. چرا آنها معتاد نمی شوند؟

غربی‌ها هم معتاد به الکل می‌شوند. حقیقت آن است که در کشورهای غرب که مصرف شایع است، میزان الکسیم 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.

سوال: شیشه چیست؟

نام علمی شیشه، متاآمفتامین است. همان طور که از نام این ماده به خوبی پیداست، یکی از انواع امفتامین‌هاست که از دسته محرک‌ها محسوب می‌شوند و عوارض بسیار شدید دارد و به شدت نیز وابستگی به همراه دارد.

سوال: بعضی از مصرف‌کننده‌های 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 تغذیه و بهداشتی مناسبی که دارند، مردم این طور قضاوت می‌کنند که اعتیاد به آنها ساخته است. ولی، معتادان بی‌خانمان 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 تغذیه، 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، توصیه‌های زیادی شده است که به مرکز مشاوره دانشگاه مراجعه کنید یا از کمک‌های تخصصی و حرفه‌ای مشاوران، روان‌شناسان و روان‌پزشکان استفاده کنید. ممکن است شما این سؤال پیش بیاید که در مراکز مشاوره چه فعالیت‌هایی صورت می‌گیرد؟ یا مشاور چگونه می‌تواند به شما کمک کند تا بتوانید تصمیم بهتری بگیرید؟ در این بخش سعی می‌شود در خصوص فعالیت‌های مرکز مشاوره و فعالیت‌های 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. همان‌طور که می‌بینید، درمان فقط یکی از فعالیت‌های مهم مراکز مشاوره است و در کنار آن فعالیت‌های دیگری نیز برای پیشگیری از مشکلات و همچنین افزایش رفاه دانشجویان و همچنین کمک به ارتقای رشد روانی و اجتماعی آنان انجام می‌شود. در این بخش تعدادی از برنامه‌های مراکز مشاوره را معرفی می‌کنیم.

مشاوره یا روان‌درمانی چیست؟

مشاوره یا روان‌درمانی، درمان‌های غیردارویی هستند که با استفاده از ارتباط انسانی و تکنیک‌ها و روش‌های خاصی که از علم روان‌شناسی برگرفته شده است به فرد کمک می‌شود تا بتواند بر مشکلات خود فائق آید، با بحران‌ها و مسایل خاص زندگی به طور سالم و مسئولانه‌ای مقابله کند و در صورت وجود بیماری به درمان آن بپردازد. همان‌طور که مشاهده می‌کنید، هدف روان‌درمانی یا مشاوره همیشه درمان بیماری نیست بلکه این خدمات به طور وسیع و فراگیر و در زمینه‌ها و موارد مختلفی استفاده می‌شوند.

در بسیاری از مواقع با شناخت و برخورد صحیح با مشکلات زندگی از بروز بیماری پیشگیری می‌شود. گاهی اوقات نیز بدون این که فرد بیمار باشد ممکن است با بحران خاصی روبه‌رو شده باشد و با استفاده از مشاوره و روان‌درمانی بهتر می‌تواند با آن مقابله کند. در مواردی نیز که بیماری وجود دارد، با استفاده از روان‌درمانی‌های خاص هر بیماری، به فرد کمک می‌شود که به درمان آن بپردازد. با توجه به مطالب بالا و گستردگی مشکلات، بحران‌ها، بیماری‌ها و مسایل زندگی طبیعی است که هر فردی در زندگی خود نیاز به مشاوره یا روان‌درمانی داشته باشد.

فعالیت‌های مراکز مشاوره

مراکز مشاوره دانشگاه‌ها فعالیت‌های مختلف و متنوعی انجام می‌دهند. چنین فعالیت‌هایی با همکاری متخصصانی از رشته‌ها و حوزه‌های مختلف انجام می‌شود. با توجه به مطالب گفته شده می‌توان به اختصار مراکز



مشاوره و فعالیت های آن را چنین توصیف کرد:

- در مراکز مشاوره، فعالیت های مختلفی انجام می شود: درمان، پیشگیری، آموزش مهارت ها و موضوعات خاص و مرتبط با زندگی دانشجویی، جوانی و نوجوانی و... .
- در مراکز مشاوره، دوره های آموزشی در زمینه های مختلف بهداشت روان برگزار می شود که معمولاً به مطالبی مانند مهارت های ارتباطی، مهارت حل مسئله، مهارت های زندگی، ازدواج، مهارت های تحصیلی، آشنایی با HIV / ایدز، اعتیاد و... می پردازد.
- بسیاری از فعالیت های آموزشی مراکز مشاوره به صورت آموزش های کارگاهی است. منظور از آموزش کارگاهی آن است که بلافاصله بعد از آموزش هر مطلب، شرکت کنندگان در دوره، مطالب آموزشی را در گروه های کوچک به صورت عملی تمرین می کنند 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 روان شناسان با تخصص های مختلف حضور دارند. از جمله متخصص شناخت درمانی، روانکاو، مشاور، مشاور تحصیلی، مشاور مذهبی، روان پزشک، مددکار اجتماعی و کادر اداری و آموزشی.
- مراکز مشاوره دارای نشریه های مختلف ادواری و غیر ادواری هستند. تعدادی از مهم ترین نشریه های ادواری مراکز مشاوره عبارت اند از: پیام مشاور، دختران دانشجو، خانه و دانشگاه و... . علاوه بر این، مراکز مشاوره دانشگاه دارای کتاب ها، پمفلت ها، بروشورهای متنوع و متفاوتی در حوزه های مختلف بهداشت روان با تأکید بر زندگی دانشجویی می باشند که سعی می شود مهم ترین موضوع های علمی روز را به صورت کاربردی در اختیار شما قرار دهند.

فرآیند مشاوره و روان درمانی

مشاوره و روان درمانی، گفتگویی بین دو نفر است. در یک سو روان شناس و مشاور و در طرف دیگر، مراجع است. در این جا عمداً به جای بیمار از مراجع استفاده می شود چون در بسیاری از موارد فردی که برای مشاوره مراجعه می کند لزوماً بیمار نیست بلکه مایل است که در زمینه خاصی مشورت بگیرد. همان طور که هر کسی که به یک وکیل مراجعه می کند مجرم نیست بلکه ممکن است بخواهد نظر یک کارشناس حرفه ای 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، راه های سالم و علمی را مطرح می کند و این مراجع است که تصمیم می گیرد 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 می کند.

نکته بسیار مهم این است که مطالب مطرح شده در جلسه مشاوره و روان درمانی به صورت محرمانه تلقی می شود. اصل راز داری اساس کار یک مشاور است. چنان چه او این اصل را زیر پا گذارد، یکی از اصول اساسی حرفه ای را نقض کرده و حتی می توان از او شکایت کرد. تنها مواردی که این اصل نقض می شود 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 می خواهد کسی را بکشد. در چنین شرایطی به دلیل محافظت از مراجع اصل رازداری لغو می شود.



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 مسایل 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 تفاوت‌هایی دارند. همچنین روان‌درمانی‌های مختلفی وجود دارد که ممکن است شما چندان از آن آگاه نباشید. مثلاً ندانید که چه تفاوتی بین یک روان‌کاو، روان‌انگه و مشاور وجود دارد. این چندان مهم نیست چون زمانی که مراجعه کنید، آنان براساس مشکل، شما را به یک روان‌کاو، روان‌شناس یا 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

چنان چه شرکت فرد در مشاوره یا روان‌درمانی به طور منظم، مرتب، با انگیزه همکاری، با انجام تکالیف و مشتاقانه باشد (در حدی 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.

این جلسه‌ها بیشتر می‌شود. اگر همکاری شما در درمان کمتر باشد مدت جلسه‌ها بیشتر می‌شود. همان‌طور 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

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 ۸-۱۲ مراجع همراه با یک درمان‌گر و همکار او در یک زمان در جلسه شرکت می‌کنند و به یکدیگر کمک می‌کنند تا مشکلات یکدیگر را کاهش دهند. گروه درمانی‌ها بسیار کمک‌کننده است و معمولاً سرعت درمان را بیشتر می‌کند. در صورتی که فردی مایل نباشد در گروه شرکت کند هیچ‌اصاری 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 آن قدر 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 مواقع 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... 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 شماست 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 در حالی 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 در حالی که مشاور می آموزد حرفه ای دیده است از این موارد آگاهی زیادی دارد.

سؤال: احساس می کنم مراجعه به مشاور یعنی این که از عهده زندگی خود برنمی آیم و این نشانه ضعف من است. این طور نیست؟

اتکالی به خود، یکی از صفات پسندیده و ارزشمند است. با این حال، در زندگی یک انسان، مواقعی 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 عهده 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 تصور 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 پزشکی امریکا (۱۳۸۴). متن تجدید نظر شده راهنمای تشخیصی و آماری اختلال های روانی: چاپ چهارم، ترجمه محمد رضا نیکخو و هامایاک آوادیس یانس. تهران: انتشارات سخن.
- علیلو، مجید محمود، بخشی پور، عباس، حکیم زاده، رضوان (۱۳۸۱). راهنمای خودیاری 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). حقایق درباره زندگی سالم و به دور از مواد: (نکات عملی). تهران: وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری: دفتر مرکزی مشاوره و معاونت دانشجویی و فرهنگی: مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه تهران.
- نوری، ربابه (۱۳۸۳) اهمیت برقراری ارتباط اجتماعی. جزوه چاپ نشده مرکز مشاوره دانشگاه تهران.
- نوری، بابیه (۱۳۸۴). آن چه از ازدواج باید بدانیم. تهران: وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری: دفتر مرکزی مشاوره و معاونت دانشجویی و فرهنگی مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه تهران.
- نوری زاده، مریم، حکیم زاده، رضوان (۱۳۸۲) چند گام موثر جهت موفقیت در دانشگاه: ویژه دانشجویان ورودی جدید. تهران: وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری.
- نوری زاده، مریم و طهماسیان، 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

شهریور ۱۳۸۶

سازگاری با

زندگی دانشجویی

ویژه دانشجویان ورودی جدید



معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مرکزی مشاوره

زندگی دانشجویی

فهرست مطالب

حرف اول
ورود 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 پیروی
- تالیف و ترجمه:
- دکتر ربابه نوری - حمید پیروی
- تنظیم مطالب: مریم نوری زاده
- ویراستار: سپیده معتمدی
- چاپ اول: ۱۳۸۵
- چاپ دوم (ویرایش دوم): شهریور ۱۳۸۶
- امور اجرایی: علی صیدی
- حروف چینی: زهرا ارشدی
- تیراژ: ۸۰۰۰۰ نسخه

زحرف اول

از نو آغاز کن!

سنگ لوحی باش، عاری از هر
تعصبی
آنگاه شاید دریایی که حقیقت
چیست!

پیمودن فراز و نشیب‌های آن به
بالندگی بیشتر رسیده و عقل و دل
می‌پرورانید. به خاطر بسپارید
دستاوردهای مفید این سفر، آینده
جامعه و ملتی را ضمانت خواهد
کرد. مشتاقانه به شکوفایی و
سربلندی شما چشم دوخته ایم.
آغاز و پایان این سفر بر شما خوش باد!

ورود 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
با هم اتاقی، 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.
مجموعه ای که پیش رو دارید به
طور عمده خلاصه ای از کتاب
آموزشی "سازگاری با زندگی
دانشجویی" است، چنانچه
درخصوص مباحث مطرح شده
علاقتمند به مطالعه بیشتر هستید، به
مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه خود
مراجعه کرده و کتاب مذکور را دریافت
نمایید.

ورود به دانشگاه

ورود 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

دانشجویان عزیز، اکنون که با
پشت سر گذاردن سالها تلاش و
تنش، مرزهای 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 فرصت
استثنایی بهره مند می‌گردند. شاید
برای بسیاری افراد، در خلال زندگی
و در بین فرصت‌های ممکن، هرگز
فرصتی این چنین آزاد برای پرداختن
به انبوهی از فعالیت‌ها پیش نیاید.
شما آغازگر سفری هستید پر از فراز
و نشیب و سرشار از تازه‌ها.

چه بسیار دوستی‌ها که بنا خواهید
کرد، چه بسیار درس‌ها که خواهید
آموخت و چه بسیار حقایق که
خواهید یافت. این سفر برای آنهایی
که از پیش خود را آماده واقعت‌ها
کرده‌اند و تنها در انتظار خوشی‌های
غیرواقعی نیستند و هدفمند و قاطع
به سوی مقصد راه می‌پیمایند، دل
پذیرتر و پرمعناتر است و البته آنهایی
که نگاهی غیرواقع گرایانه به زندگی
دارند و مقصدشان 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

رشته‌ها و حرفه‌های مختلف و... قسمتی از این وظایف است. علاوه بر این، مصاحبه، مشاهده، کارورزی و همچنین ایرادسخرانی 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 دبیرستان 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 دبیرستان، 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، صف غذا و صف‌های دیگر. مشاهده تعداد زیادی از افراد هم‌سن و سال که با لهجه یا زبان دیگری صحبت می‌کنند و گاهی حتی ممکن است به سبک دیگری لباس بپوشند می‌تواند به احساس تنهایی، جدایی و غربت کمک کند. به همین دلیل ممکن است که گاهی اوقات به نظر تان برسد که از انتخاب خود رضایت ندارید. بهتر است به خود فرصت بیشتری بدهید. نکته کلیدی و مهم این است که شما با تغییر مهم و بزرگی در زندگی خود روبه‌رو 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 دبیرستان است. در دبیرستان افراد تا حد زیادی از نظر آداب و رسوم، فرهنگ و سطح اجتماعی و اقتصادی و مواردی از این قبیل، به هم شباهت 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 دبیرستان متنوع‌تر و متعددتر است. انجام پروژه‌های علمی و تحقیقاتی، ارتباط با مراکز مختلف تحقیقاتی و کاربردی، ارتباط با افرادی

احساس آسودگی می‌کند. زیرا مجبور نیست که در سال‌های بعد به کنکور، ثبت نام در کلاس‌های تضمینی، غیر تضمینی و... فکر کند و مسلماً 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 یک سو با 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 دبیرستان، فضای وسیع‌تری دارد و آشنایی با همه‌ی مکان‌ها و افراد در کوتاه مدت امکان‌پذیر 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 با شور و 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 گنج‌کننده هم باشد؛ ساختمان‌های متعدد و پراکنده، واحدهای مختلف، کارمندان متعدد و متفاوت، برنامه‌ها و فعالیت‌های مختلف آموزشی، صف‌های متعدد

ممکن است تعجب کنید که از شروع زندگی دانشجویی به عنوان یک استرس نام برده می‌شود. در اغلب موارد تصور می‌شود که اتفاقی ناخوشایند باعث ایجاد استرس می‌شود اما مهم است که بدانید استرس می‌تواند مثبت و خوشایند هم باشد زیرا اتفاقات خوشایند هم باعث ایجاد تغییراتی در زندگی انسان می‌شود. اصولاً هر تغییر یک استرس به شمار می‌آید. از آن جایی که تغییراتی که در زندگی رخ می‌دهد هم مثبت و هم منفی هستند، می‌توان استرس‌ها را به دو دسته 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 مسافرت و ...

استرس‌های ناخوشایند مانند:

- طلاق
- فوت یکی از عزیزان
- بی‌کار 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 آورد 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 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 روبه‌رو شود. به همین دلیل، بهتر است استرس خاصی را که در آن قرار گرفته‌اید بشناسید 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 داشته‌اید به هم ریخته و اکنون 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 می‌بایست شهر و محل اقامت خود را تغییر بدهند 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 تنهایی 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: تحصیل در دانشگاه، سازگار شدن با برنامه‌های دانشگاهی، شرکت در کلاس‌های مختلف همراه با دانشجویانی از گوشه و کنار کشور، ساعت‌های طولانی کلاس‌ها، پراکندگی کلاس‌ها، حجم مطالب درسی، تأمین انتظارات و استانداردهای جامعه از یک دانشجو، تطبیق تحصیل در دوره‌ی

جووانی 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
- هماهنگی بین کار و تحصیل
- هماهنگی 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 فعالیت‌های درون روانی و 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 کارهایی نظیر: برنامه‌ریزی و مشورت را انجام 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، درددل کردن و تخلیه احساسات.

مقابله‌های مسئله مدار و هیجان مدار سالم و ناسالم ارائه شده‌اند:

مقابله‌های هیجان مدار سالم

- ورزش
- گردش
- پیاده روی
- نقاشی
- سرگرم شدن به کاری
- دعا
- نذو و نیاز
- درد دل
- به طور موقت کنار کشیدن
- برون ریزی ناراحتی به طور

سالم

مقابله‌های مسئله مدار سالم

- اولویت بندی کردن کار و برنامه
- 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 گردان
- خود درمانی

مقابله‌های مسئله مدار ناسالم

- سرقت
- استفاده از نژول
- استفاده از راه حل‌های مقطعی و سطحی
- چک بی محل کشیدن

تخفیف 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 مواقع 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 مانند دعا و راز و نیاز کردن، توکل، توسل و نماز خواندن. بسیاری از پژوهش‌ها به اهمیت آنها در مقابله با مشکلات زندگی پرداخته و از آنها حمایت کرده‌اند.

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 همه ی استرس‌ها فقط به کاهش سطح هیجان‌ها و احساسات خود بپردازد، نمی‌تواند مسئله ی اساسی را برطرف کند و یا کاهش دهد.

۶. بهتر است مقابله‌های هیجان مدار و مسئله مدار در ترکیب 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، راه‌هایی برای حذف یا کاهش آنها صورت گیرد.

۷- در این جا تعدادی از

۲. براساس نکات بالا، راهبردهای مقابله‌ای را به دو دسته ی هیجان مدار و مسئله مدار تقسیم کرده‌اند:

● مقابله‌های هیجان مدار

رویاروشدن با 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 خانواده ی 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 از این 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 حل‌هایی 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.

هریک از مقابله‌های بالا به دو دسته سالم و ناسالم تقسیم می‌شوند. مثلاً اعتیاد یک مقابله ی هیجان مدار ناسالم و درد دل کردن یک مقابله ی هیجان مدار سالم است. یا دزدی و بزهکاری یک مقابله ی مسئله مدار ناسالم است ولی مشورت کردن یک مقابله ی 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

- انجام کارهای شتاب زده
- فریب دیگران
- کلاه برداری
- قول و وعده‌های بی اساس دادن

توکل به خداوند متعال و اعتماد به لطف و مرحمت او در تمام حوادث زندگی می‌تواند به عنوان سپری در مقابل مشکلات تلقی شود، از این رو روان شناسان، آن را یک روش مقابله ای می‌دانند. توکل عبارت است از نگرش و حالتی که موجب می‌شود شخص در تمام کارهایش به خداوند متعال اعتماد کند و این اعتماد در دل او آرامشی ایجاد می‌کند که در اثر حوادث زندگی دچار لغزش و شک و تردید نمی‌گردد.

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 می‌کند، دچار پریشانی و ترس و اضطراب نخواهد شد. چنین فردی به جای هراس و خودباختگی با خیالی آسوده در مورد حل مشکل فکر می‌کند و از ظرفیت و توان فکری خود بهترین استفاده را می‌برد.

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 دو جانبه داشته باشد. تحقیق و پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند 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 مهم‌ترین 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 با آن دوست و بیان این موضوع که «در چند کلاس نیامدی، نگران شدم که نکنند دچار مشکل یا در درس 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. فرض کنید که شما همراه

دوستان خود به اردو رفته‌اید و به شما خیلی خوش گذشته است. 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 بچه‌ها 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 خالی 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، چنان چه دوست شما دچار گرفتاری و مشکلی شده باشد این که با او تماس بگیرید و از او در مورد مشکلش پرس و جو کنید و از او بپرسید که «آیا کاری از دست شما برمی‌آید؟» یا «آیا شما می‌توانید کمکی به او کنید؟» و این که اگر بتوانید کاری برای او انجام دهید خوشحال خواهید شد» و مواردی از این قبیل نشان دهنده‌ی آن است که شما به او اهمیت داده‌اید 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 نمی‌شود به دنبال او نگردید و فقط اوقات خوشی و تفریح بخواهید با آنها باشید و یا مواقعی 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 نمی‌دهید. 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 می‌شود اهمیت داده شود می‌رنجد و آزرده خاطر می‌شود. چنین رنجش‌ها و آزرده‌گی‌هایی 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 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 شونده‌ی 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 دارید.
- 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، اوهوم 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 جزئی یا ظاهراً بی‌اهمیت می‌تواند رابطه را به هم بزند. درحالی که توجه به همین نکات ظریف می‌تواند رابطه‌ی 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 امتیازات بیشتری می‌خواهند که از طرف دیگران 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 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 بفرروشید، یا متکلم 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 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

نیابید. همیشه سعی کنید که برای خود احترام و ارزش قایل باشید. اگر در مورد خود صحبت می‌کنید سعی کنید که صحبت‌های شما نشان ندهد که شما احساس حقارت و بی‌ارزشی می‌کنید. 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 قایل نیست دلیلی می‌شود برای این که احساس حقارت و بی‌ارزشی 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 کار کنید 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 بی‌ارزشی می‌کنید هیچ

کسی از ظاهر شما نمی‌فهمد که چنین احساسی دارید. چرا؟ چون دیگران نمی‌توانند فکر خوانی کنند. همان طور که شما نمی‌توانید 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 چندان به شما نمی‌توانند 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 مواقعی 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 چندان 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 منافی 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 بی‌مهابا با هرکسی در میان می‌گذارند و

فداکاری‌های افراطی واز خودگذشتگی‌های زیادی از خود نشان می‌دهند.

حقیقت آن است که هر دو رویکرد مشکل‌زا 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 و فداکاری 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 عمق دادن به آن ادامه داد تا آن جا که بعد از مدت‌ها آشنایی چنان چه ویژگی‌های فرد مورد نظر روشن 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 یاد داشته باشید که ارتباط، دوسویه و دو طرفه است. ارتباط حالت بده بستان دارد. در مقابل آن چه به دست می‌آورید از خود به دیگری بدهید. اگر مشاهده کردید که طرف مقابل فقط گیرنده است دست نگهدارید. طبق ضرب‌المثل قدیمی عمل کنید که می‌گوید: « برای کسی بمیر که برایت تب‌کند».

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 ببخشد، 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

ایثار می‌کنند و در مقابل چیزی دریافت نمی‌کنند دچار عصبانیت، رنجش، کینه و خصومت می‌شوند. معمولاً این حالت‌ها همراه است با عصبانیت 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 در بیابید به این مثال توجه کنید. یک بانک دارای ذخیره و سرمایه خاصی است. زمانی که این بانک بی‌رویه و بی‌اندازه از سرمایه‌ی خود به دیگران وام می‌دهد زمانی می‌رسد که دچار ورشکستگی می‌شود. از نظر عاطفی و ارتباطی هم همین طور است. زمانی که شما بی‌اندازه 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 افسردگی بیش از هر چیز دیگری است.

۶. سعی نکنید خود را سانسور کنید. در ارتباط و روابط خود، سعی کنید که بر اساس عقیده، نظر و سلیقه خود صحبت کنید. به یاد داشته 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 ظریف هم توجه داشته باشید و آن این که سانسور نکردن خود به این معنی نیست که همه‌ی مطالب زندگی و حتی همه‌ی رازهای خود را با همه‌کس در میان بگذارید. بلکه موضوع‌های حساس، مهم و رازهای خود را باید با افرادی در میان گذاشت که آنها را امین و شایسته می‌دانید. افرادی که مطمئن هستید رازهای دیگران را نزد خود نگه می‌دارند. ممکن است پرسید چگونه چنین کسی را می‌توان یافت؟ تعیین



توان رازداری، صمیمیت و ارتباط عمیق داشتن با یک فرد، به زمان و ارتباط اجتماعی در طول زمان بستگی دارد. نمی‌توان با افرادی که چند ماهی از آشنایی با آنها می‌گذرد یا افرادی که گاه‌گاه 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 سنگین، 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، بی‌توجه و بی‌اعتنا به دیگرانند. 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، گاه‌به‌گاه متناسب 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 هم‌کلام 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،

تمیز بودن لباس‌ها و مواردی از این قبیل، اموری هستند که یک دانشجوی معمولی به راحتی از عهده‌ی آنها برمی‌آید.

۹. گاه‌به‌گاه، 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، گاه‌به‌گاه 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 مجبورید با افرادی از گوشه و کنار کشور آشنا شوید. شاید تا به حال دوستانی از شهرهای دیگر نداشته‌اید. ولی حالا دوستان زیادی از شهرها و حتی کشورهای دیگر دارید. حتی اگر از هرکدام از آنها هم یک چیز بیاموزید تجارب زیادی به دست آورده‌اید. از سوی دیگر، زندگی دانشجویی

باعث می‌شود که دایم برای خرید کتاب، انجام کارهای عملی، کاروژی‌ها 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 مسافرت‌ها شکل می‌گیرد نیز دامنه‌ی روابط اجتماعی شما را وسعت می‌دهد. از سوی دیگر، شرکت در انجمن‌ها و برنامه‌های مختلف فرهنگی، ورزشی، هنری و... نیز راه دیگری برای ارتباط اجتماعی شماست.

نکته‌ی مهم این است که به خود فرصت 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 شما را تلخ و سرد می‌کند. البته مسلم است که روز اولی که وارد دانشگاه می‌شوید نیاز به زمان و فرصت دارید تا به تدریج بتوانید مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی و همچنین دوستی‌های 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 روبه‌جلو 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

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 مواقع 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 دوستانه ی 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 جمعی 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:

- 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 کند که مانع ایجاد ارتباط راحت می شود. به جای این که براساس این دیدگاه های 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 سعی کنید وقت خود را طوری تنظیم کنید که در تنهایی و انزوا نباشید. شرکت در برنامه های مختلف همچون انجمن 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 بلافاصله 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 بپذیرید و به آن جنبه ی

ارزشی ندهید.

هنگامی که ارتباط اجتماعی برقرار می کنید اولین چیزی که با آن روبه 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.

نکته ی دیگر که قبلاً هم گفته شد این است که اختلاف ها، تفاوت ها و فرق هایی که با دیگران دارید را ببینید ولی به آن جنبه ی 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 و زیان 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 تغییرها و استرس های زیادی در زندگی خود روبه 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 اولیه ی زندگی خوابگاهی، بسیار عادی و طبیعی است که فرد به یاد خانواده بیافند. این که آنها الآن چه کار می کنند یا من اگر الآن در خانه بودم داشتم عصرانه می خوردم یا باهم فلان برنامه را



شهر خود زندگی می‌کردیم لازم نبود که به تنهایی به چنین مواردی بپردازیم.

● 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 می‌کند. 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 تازه‌کنند و به خانه و خانواده خود برگردند. برای چنین کاری آنان رنج زیادی متحمل می‌شوند؛ چانه زدن با اساتید برای غیبت یا تعطیل کردن کلاس‌ها، پیدا کردن بلیط رفت و برگشت، مشکلات مربوط به راه‌ها و جاده‌ها، اوقات زیادی را در وسایل نقلیه سپری کردن، جابه‌جا کردن بار و وسیله زندگی و کتاب‌ها و... از جمله موضوعاتی است که یک دانشجو بومی هیچ‌گاه به آن نمی‌اندیشد. با این حال، اگرچه این دوران سختی‌هایی در پی دارد ولی مهارت‌های زندگی مستقلاً به دانشجویی رشد و ارتقا می‌یابد.

● تأمین هزینه‌های زندگی و مدیریت

مالی: هنگامی که در داخل خانواده زندگی می‌کنیم متوجه تأمین و بسیاری از هزینه‌های زندگی نمی‌شویم و ممکن است حتی به آن فکر هم نکنیم. اما هنگام دوری از خانواده و تنهایی این هزینه‌ها خود را نشان می‌دهند. تأمین مخارج زندگی روزانه، شامل خورد و خوراک، شست و شو و نظافت، مدیریت مالی و اولویت بندی کردن بین هزینه‌ی زندگی روزانه، هزینه‌ی کلاس‌ها، برنامه‌ها و فعالیت‌های مختلف، هزینه‌ی رفت و آمد و... از جمله چنین مواردی است.

این موضوع زمانی اهمیت بیشتری می‌یابد که خانواده دارای مشکلات و محدودیت‌های مالی باشند یا، از این که مخارجی بر خانواده تحمیل کنیم احساس گناه و

می‌کنند بر میزان غم غربت و دل‌تنگی می‌افزاید. به همین دلیل ضروری است از مقابله‌های سازگارانه استفاده کنیم تا بهتر بتوانیم دوستی‌های 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. راه‌های مختلفی برای ادامه‌ی رابطه به صورت غیرحضور و وجود دارد مانند تماس‌های تلفنی، نامه و استفاده از اینترنت. علاوه بر این می‌توانیم در مواقع تعطیلات با یک دیگر قرار ملاقات‌هایی داشته باشیم.

● تمرین برای یک زندگی مستقل:

هنگامی که در خانواده زندگی می‌کنیم بسیاری از کارهای شخصی مان توسط شخصی دیگر انجام می‌شود. در بسیاری از مواقع چنان این کارهای شخصی به صورت منظم و معمول انجام می‌شود که ممکن است تا زمانی که در داخل خانواده هستیم به آن توجهی نکرده باشیم. ولی زمان جدایی از خانواده فعالیت‌هایی که شاید توجهی به آن نداشتیم بسیار جدی مورد توجه واقع می‌شود فعالیت‌هایی مانند خرید، آشپزی، شست و شوی لباس و وسایل، نظافت و مرتب کردن محل زندگی و مواردی مانند آن. چنانچه قبلاً در خانواده هیچ مسئولیت و وظیفه‌ای برعهده نگرفته باشیم با سختی بیشتری روبه‌رو خواهیم شد.

علاوه بر موارد بالا، موضوعات دیگری نیز هست که باید به تنهایی در مورد آنها تصمیم بگیریم مانند برنامه‌ریزی اوقات فراغت، نحوه‌ی ارتباط با دیگران، مطرح کردن یا نکردن مسایلی با دیگران و مواردی مانند آن. درحالی که زمانی که در

می‌دیدیم و... در چنین روزهایی، خانواده و فعالیت‌های خانوادگی فکرم را به خود مشغول می‌کند. چنانچه در خانواده دانشجویی مشکلاتی وجود داشته باشد ممکن است این اشتغال فکری تشدید شود مثلاً حالا که من در خانواده نیستم چه کسی این کار را انجام می‌دهد و موارد مشابه آن.

در هر حال، روزهای اولی که از خانه به خوابگاه منتقل می‌شویم این احساس غم و اندوه ناشی از جدایی بسیار زیاد است. ولی چنانچه از مقابله‌های سالمی استفاده کنیم به تدریج روبه کاهش می‌گذارد. با این حال، اگر این غم غربت و دل‌تنگی زیاد طول بکشد احتمال دارد که باعث افسردگی شود که در این صورت لطمه‌ی زیادی به ما وارد می‌کند. افسردگی بیماری بسیار مهم و جدی است که اگر به موقع درمان نشود می‌تواند لطمه‌های جدی به زندگی فرد برزند 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 شبکه‌ی

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 می‌شویم. معمولاً افرادی که در یک شهر یا یک منطقه خاص از شهر زندگی می‌کنند دارای اعتقادات و علایق مشترک بیشتری هستند. جدایی از این دوستان و زندگی در دانشگاه یا خوابگاهی که افراد مختلفی از شهرها، قومیت‌ها، زبان‌های مختلف با افکار، عقاید و آداب و رسوم متفاوتی زندگی

عذاب وجدان 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 ما 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 ما 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 با آن سازگار کنیم.

درچنین شرایطی بهتر است فعالیت‌های زیر را انجام دهیم:

- تفاوت‌ها را ببینیم و به آن جنبه‌ی ارزشی ندهیم. اسامی مانند «عقب مانده»، «قدیمی»، «سنتی» و مواردی مانند آن.
- خود را از جامعه کنار نکشیم.
- نکات مثبتی که در آن فرهنگ و منطقه وجود دارد را بیابیم.
- 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

باشد یا دارای مناطق طبیعی زیبایی باشد.

۵. به جامعه‌ای که در آن تحصیل می‌کنیم احترام بگذاریم. سعی کنیم برخوردهای ما به گونه‌ای باشد که موجب بی‌احترامی به ارزش‌ها، قواعد و سنت‌های آنها نشود. مثلاً اگر آنان نحوه‌ی لباس پوشیدن خاصی را زشت می‌دانند، لباس پوشیدن ما به گونه‌ای باشد که احساس نکنند به فرهنگ و ارزش‌های آنان بی‌احترامی می‌کنیم. به یاد داشته باشیم یکی از ویژگی‌های سلامت روان و رشد و کمال یک انسان این است که سازگار و انعطاف پذیر 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- چنانچه از شهر کوچک تری به شهر بزرگ تری آمده ایم، مراقب باشیم که خود را نبازیم. 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

دانشجویان همان شهر شویم. این موضوع به خصوص هنگامی که یک دانشجوی 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، علایق، 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 مربوط به محل زندگی، آداب و رسوم، زبان و لهجه خود را فقط یک تفاوت بدانیم و به آن جنبه‌ی ارزشی ندهیم.

۲. به آن چه که هستیم افتخار کنیم، به آن چه که هستیم ارزش بگذاریم. اگر عزت نفس خود را تقویت کنیم نیازی نداریم که خود را تغییر دهیم و شبیه مردم شهر دیگری شویم.

۳. یکی از زیبایی‌های یک کشور، 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 بی‌دلیل کم‌رنگ نکنید.

۴. با دانشجویان هم‌شهری یا هم‌زبان 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

انسان‌ها به شهرها و کشورهای دیگر سفر می‌کنند تا با افرادی با زبان‌ها، لهجه‌ها و فرهنگ‌های مختلف آشنا شوند و از آنان تجاربی نو، سبک‌های متفاوتی برای تفکر و روش‌های جدیدی برای زندگی، و... بیاموزند.

جالب آن است که دانشگاه نیز همین فرصت را برای جوانان ایجاد می‌کند. یکی از مهم‌ترین و ارزنده‌ترین تجاربی که دانشگاه در اختیار جوانان قرار می‌دهد، آن است که افرادی با زبان‌ها، لهجه‌ها، آداب و رسوم، مذاهب و فرهنگ‌های مختلف در کنار یک‌دیگر 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 هم‌شهریان یا هم‌استانی‌های خود نداشته باشند. در چنین شرایطی، هر یک از دانشجویان این فرصت را دارند تا با افرادی با قومیت‌ها، زبان‌ها، لهجه‌ها، آداب و رسوم... دیگران آشنا شوند. چنین تجاربی تأثیر مهم و تعیین‌کننده‌ای در رشد هر انسانی دارد. از قدیم گفته‌اند افرادی که بسیار سفر می‌کنند، پخته‌تر می‌شوند. دانشگاه نه تنها باعث سفر بسیاری از افراد از شهر و زادگاه‌شان به شهر دیگر می‌شود، بلکه افراد زیادی را به مدت طولانی در کنار یک‌دیگر قرار می‌دهد تا با یک‌دیگر به تعامل و ارتباط بپردازند. استفاده بهینه از چنین فرصتی می‌تواند باعث پختگی و رشد بیشتر افراد شود آن هم در ابتدای دوره جوانی.

هر چند زندگی در کنار هم شهریان، هم‌زبانان، هم‌استانی‌ها زندگی راحت و آسوده‌تری است؛

زندگی در کنار افرادی از شهرها، زبان‌ها، قومیت‌ها و فرهنگ‌های مختلف می‌تواند کمی مشکل باشد. چنان‌چه، فرد بتواند با تکیه بر اصالت‌های فرهنگی خود سعی در جذب نکات ارزشمند فرهنگ‌های دیگر کند، به رشد و پختگی 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 باختگی، 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:

● هم‌شهریان یا هم‌استانی‌های خود را پیدا کنید. با آنان ارتباط داشته باشید. وجود چنین شبکه ارتباطی و حمایتی باعث می‌شود شما کمتر 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 هم‌شهری یا هم‌استانی خود هستید.

● در خصوص زیبایی‌های محل زندگی، شهر، استان، روستا، آداب و رسوم و... به دیگر دانشجویان اطلاعات بدهید. جمع‌آوری اطلاعات، تهیه گزارش، عکس، تهیه مقاله و

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، ضرب‌المثل‌های 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، جشنواره‌هایی برپا می‌شود که دانشجویان مناطق مختلف کشور به معرفی 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.

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

برنامه‌های اساسی زندگی دانشجویی است و تفاوت‌های عمده‌ای با شیوه مطالعه دوران دبیرستان دارد.

تفاوت‌های تحصیل در دوره دبیرستان و دانشگاه

باتوجه به آن‌که اکثر شما به تازگی از دبیرستان فارغ‌التحصیل شده و به دانشگاه آمده‌اید، 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 مواد درسی که باید برای امتحان آنها را مطالعه کنید و همچنین حجم زیادی از مقاله‌ها، گزارش‌ها، پژوهش‌ها و گزارش‌های کارآموزی روبه‌رو می‌شوید که به شدت شما را آزار می‌دهد. قسمتی از تفاوت‌های تحصیل در دانشگاه و دبیرستان عبارت‌اند از:

۱. **حجم بالای مطالب درسی.** یکی از خصوصیات اولیه‌ای 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 دوره‌ی دبیرستان حجم کتاب درسی حداکثر ۲۰۰ صفحه است بسیاری از درس‌ها به خصوص درس‌های تخصصی دوره‌ی 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 آن‌چه خوانده‌اند ندارند. با آن‌که بعضی از دانشجویان بسیار خوب مطالب آموزشی را خوانده‌اند ولی شب امتحان یا هنگام امتحان اصلاً احساس تسلط نمی‌کنند و احساس می‌کنند که چیزی به خاطرشان نیست. درحالی که در دبیرستان با احساس تسلط سر امتحان حاضر می‌شدند. 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 دانشجویانه استاد در تحصیل.** در دبیرستان محوریت آموزش با دبیر است که کلیه مطالب درسی و موضوعات را نکته به نکته به دانش‌آموزان 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 برجسته‌تر و اساسی‌تر از دوره‌ی دبیرستان است.

۳. **تاکید 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 و ایده 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 دانشجویی از مطالب علمی و اجتماعی روز و... نیز مطرح می‌شود که در دبیرستان معمولاً چنین عواملی نقش کم‌رنگ‌تری دارد.

۴. **فقدان نظارت بر نحوه‌ی مطالعه دانشجوی.** در دبیرستان چه خانواده و چه دبیرستان به صورت‌های مختلف بر کار دانش‌آموز نظارت داشته و از بابت‌های مختلف به او کمک می‌کردند که نظم و انسجام بیشتری به مطالعه‌ی خود بدهد. معمولاً زندگی اکثر دانش‌آموزان 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 مطالعه‌ی منظم می‌کند و حتی اگر دانش‌آموز تمایل چندانی نداشته باشد خانواده به او کمک می‌کند که در این زمینه به درستی گام بردارد. این درحالی 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 دوره‌ی دانشجویی نفوذ والدین در اجبار به مطالعه نیز بسیار ضعیف می‌شود. چون معمولاً والدین اطلاع چندانی از برنامه‌ی درسی دانشجو ندارند و اصلاً ممکن است دانشجو در شهر دیگری باشد و او را نبینند. به همین دلیل، فقط به عهده‌ی دانشجو است که برنامه‌ی خود را تنظیم کند. برای همین، بعضی از افرادی که



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، کارایی و یادگیری بیشتری داشته باشید بهتر است از روش‌ها و تکنیک‌های مناسب خود استفاده کنید. در این جا تعدادی از مهارت‌های مربوط به تحصیل به صورت جداگانه ارائه شده‌اند:

● **خواندن.** بعضی دانشجویان، بسیار کند مطالب را می‌خوانند و روی هر واژه بیش از حد تمرکز می‌کنند. چنین سرعت خواندنی که توأم با کمال‌گرایی 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 بدهند.

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 حتما زمان مناسبی را برای این دو برنامه تحصیلی در نظر بگیرد. **۷. ضرورت استفاده از متون غیر فارسی.** تحصیل در دانشگاه به گونه ای است که دانشجوی، چه برای مطالعه دروس و به خصوص برای تهیه ی گزارش و مقالات مجبور به استفاده از منابع غیرفارسی است. این درحالی است که عده ی 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 روبه رو شده و در این مورد کندتر 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 دانشجوی مدتی در جستجوی آنها باشد. گاهی اوقات دانشجوی باید از منبعی استفاده کند که فقط در کتابخانه ی خاصی است و باید مدتی به دنبال آن باشد. 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 می‌گذرد.

تحصیل در دانشگاه
تفاوت‌های عمده‌ای با تحصیل در دبیرستان دارد. به همین علت بهتر است شیوه ی آموزشی خود را تغییر دهید و با مهارت‌های مطالعه آشنا شده و از ابتدای ورود به دانشگاه سعی کنید با روش جدیدی به تحصیل بپردازید. 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 دانشجوی. علاوه بر مطالب بالا، برخلاف دبیرستان که کوچک‌ترین حضور و غیاب بررسی شده و به والدین اطلاع داده می‌شد، در دانشگاه چنین برخوردی وجود ندارد. دانشجوی می‌تواند غیبت‌های مجازی داشته باشد. در صورتی که این غیبت‌ها از حدی فراتر رفت در انتهای ترم دانشجوی با مشکلاتی روبه 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 فرصت‌های آموزشی خود را از دست می‌دهند.

۶. تاکید بر کارهای عملی و تهیه مقالات. یکی از مسائل مهم در دانشگاه، کارهای عملی است مانند تهیه ی مقالات، گزارش‌ها و انجام کارهای عملی دیگر. ناتوانی در برنامه ریزی جهت انجام کارهای عملی و ناتوانی از تهیه ی گزارش باعث می‌شود که هنگام پایان ترم که دانشجوی باید بیشتر به مطالعه درس‌های خود بپردازد، 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 بر دانشجوی 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

انتظار تند یا کند 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 تقسیم‌بندی‌ها توجه می‌شود. به این ترتیب، فرد از کل فصل یک اطلاع کلی کسب می‌کند و مطالبی که فهمیده و آن چه نفهمیده و بیشتر احتیاج به مطالعه دقیق دارد مشخص می‌شود. در واقع، پیش‌خوانی 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 مطالبی 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، متمایز 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 بر این، دوروش مذکور باعث افزایش سطح دقت و تمرکز فرد بر موضوع مورد مطالعه می‌شود.

● **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 فرا گرفته است.

همچنین در این مرحله، مطالب مهم مرور می‌شوند.

نکته‌ی مهم و اساسی در خواندن موفقیت آمیز، درگیر شدن فعالانه با موضوع است. بهتر است موقع خواندن درباره‌ی موضوع مورد مطالعه سوال‌هایی در ذهن پیروانید 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 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 جزوه به عنوان منبع درسی نباشد، باز هم مهم است که سرکلاس یادداشت برداری کنید. این یادداشت برداری‌ها به شما کمک می‌کند، 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 علائم استفاده کنید تا عقب‌نمانید. مثلاً به جای مساوی

از =، به جای بزرگ‌تر یا کوچک‌تر از > و < استفاده کنید.

● **یازمانی که پاراگرافی می‌خوانید** که در آن به سه نکته مهم اشاره شده است کنار آن بنویسید ۳ و مانند آن. در این زمینه توصیه شده است که یادداشت‌های 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 نشده‌اند مشخص می‌شود.

● **حفظ کردن.** یکی از مهم‌ترین توانایی‌های انسان داشتن حافظه است. حافظه اساس و ابزار کار کسی است که به فعالیت‌های تحصیلی و ذهنی مشغول است. با این حال اشتباه 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 یادداشته 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 این جا، تعدادی از روش‌های تقویت حافظه ارائه می‌شوند:

- **خلاصه برداری کنید.** مطالب 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.
- **مطالب را بفهمید.** طوطی‌وار مطالب را حفظ نکنید چون به سرعت فرار می‌کنند. بلکه سعی کنید آنها را به درستی بفهمید.
- **خوشه بندی کنید.** سعی کنید

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.

مدیریت مالی شخصی

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 می‌بایست 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 زیبا می‌گذرد و هرچه که بیشتر رد می‌شود زاینده‌گی بیشتری به بار می‌آورد و همه پل‌ها، عمارت‌ها و... در اثر این زاینده‌گی 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 خواهید 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 با یادسپاری مطلب بعدی مخلوط شود و رد 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 فاصله‌رد حافظه بهتر صورت می‌گیرد و میزان کارایی 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 سرزنش 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 ی مطالب را به تدریج به یاد می‌آورید. علاوه براین،

مطالب را به صورتی منطقی تقسیم بندی کنید و مطالب شبیه 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 مثلاً براساس آب و هوا و یا منطقه جغرافیایی دسته بندی کنید. در این صورت بهتر می‌توانید آنها را به یاد آورید. ○ از فنون یادیار استفاده کنید. فنون یادیار تکنیک‌های مختلفی هستند که به وسیله ی آنها می‌توان حافظه را تقویت کرد. مثلاً با چسباندن حروف اول مجموعه‌ای از اسامی به یک دیگر می‌توان واژه ی اختصاری به دست آورد که به وسیله ی آن تمام اسامی 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 ۲۳۳۹۸۱۷۵۶ را به خاطر سپارید که عددی نه رقمی است آن را به چند قسمت تقسیم می‌کنید. مانند ۷۵۶-۹۸۱-۲۳۳ به این ترتیب راحت‌تر از قبل می‌توانید نه رقم را به خاطر بیاورید.

تکنیک دیگر استفاده از تصورات و تجسمات است. برای این که کلمه ی 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

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. درچه 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 اتاقی‌ها 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 غیر منتظره، هزینه‌های پوشاک و... .

۹. قسمتی از منابع مالی خود را برای برنامه‌های تفریحی و ذوقی 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 اختیاران می‌گذارد.

۱۰. 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

قبل شروع به پس انداز یا کار کنید تا دچار سردرگمی نشوید.

۱۱. 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، اداره رفاه، مددکاری و... کمک بگیرید. چون اگر دیر اقدام کنید ممکن است مشکلات دیگری نیز پیدا کنید.

۱۲. اداره رفاه و خدمات امور دانشجویی معمولاً وام‌هایی در اختیار دانشجویان می‌گذارد. اطلاعاتی در خصوص این واحدها و شرایط وام آنان به دست بیاورید تا در مواقع نیاز بتوانید از آنها کمک بگیرید.

۱۳. در جستجوی کار باشید. بعضی از دانشجویان همزمان با تحصیل کار می‌کنند. بعضی از قسمت‌های دانشگاه، کارهای دانشجویی در اختیار دانشجویان می‌گذارد. در این زمینه اطلاعات جمع‌آوری کنید که در مواقع 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 در خصوص کارهای عملی و پروژه‌های علمی می‌آموزید.

۱۴. 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، مقاله نویسی، 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. ۱۵. صرفه جو باشید. صرفه جویی در فرهنگ ما بسیار پسندیده است. صرفه جویی با خستت فرق دارد. بسیاری از هزینه‌ها را می‌توان با صرفه جویی کاهش داد.

توجه داشته باشید

اعتماد و اطمینان یکی از ارکان بسیار مهم در رابطه مشاوره‌ای است. هر ملاقات شما با مشاور، محرمانه تلقی می‌شود و تنها در موارد خاصی که خطر آسیب جسمی به شما یا دیگران وجود داشته باشد مشاور به دلیل قوانین قضائی و حرفه‌ای، خود را موظف به گزارش آن می‌داند.

مشاوره چه مدت به طول خواهد انجامید؟

این موضوع بستگی به شما و نوع مشکلاتتان دارد. بعضی اوقات می‌توانید بعد از گذشت یک یا چند جلسه مشاوره، مشکلاتتان را برطرف 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 تخصص‌هایی بهره‌مند هستند؟

مرکز مشاوره دانشجویی با به کارگیری تعدادی از متخصصان روان‌پزشک، روان‌شناسان بالینی، مشاوران و مددکاران با تجربه، در جهت کمک به مراجعه‌کنندگان فعالیت می‌کند. این افراد تجارب علمی و عملی خود را در جلسات خصوصی (بارعایت اصول محرمانه بودن مباحث) و در جوی آزاد در اختیار افراد مراجعه‌کننده قرار می‌دهند.

در نظر داشته باشید که بازگو کردن مشکلات و ناراحتیهای شما نزد مشاوران و روان‌شناسان 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.

آشنایی با مرکز مشاوره دانشجویی

چرا باید به یک مشاور مراجعه کرد؟

اگر احساس دودلی می‌کنید، در تصمیم‌گیری دچار تردید می‌شوید، یا می‌خواهید 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 بتواند در مواردی برای شما کمک‌کننده 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 آموزش‌هایی که دیده‌اند به افراد کمک می‌کنند تا نقاط قوت و ضعف خود را بهتر بشناسند. آنها می‌توانند موقعیت‌ها را تفکیک 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 حرفهای شما گوش می‌دهند و می‌توانند به شما کمک‌کنند تا مسائل و مشکلاتتان را تشخیص داده و بشناسید.

آیا کسی از آنچه گفته می‌شود، مطلع خواهد شد؟



معاونت دانشجویی و فرهنگی

مرکز مشاوره دانشجویی

خیابان انقلاب، خیابان ۱۶ آذر

خیابان ادوارد براون، پلاک ۲۳

طبقه پنجم، مرکز مشاوره دانشجویی

<http://counseling.ut.ac.ir>



وزارت علوم تحقیقات و فناوری

دفتر مرکزی مشاوره

شهرک قدس، بلوار خورمیدین

فاز ۲، خیابان هرمزان

نیش پیروزان جنوبی

www.iransco.org



۹۲ *Journal*



ویژه نامه دانشجویان
خوابگاهی ورودی جدید
سال تحصیلی ۹۰ - ۱۳۸۹

فهرست

◀ سخن نخست / ۲

◀ شوک فرهنگی

- ◀ علایم 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 تنهایی 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 هم‌اتاقی / ۷
- ◀ بررسی چند موضوع شایع در میان هم‌اتاقی‌ها / ۸
- ◀ هم‌اتاقی خشمگین / ۹
- ◀ متفاوت بودن نسبت به هم‌اتاقی / ۹
- ◀ حل تعارض با هم‌اتاقی / ۱۰
- ◀ رعایت بهداشت فردی در خوابگاه / ۱۲

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:

- کم‌خوری یا پرخوری
- میل زیاد به تمیز کاری 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 پر خوابی

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 تنهایی خواهید کرد. در این مرحله خیلی مهم هست که عقب نکشید و این فرهنگ جدید را از خودتان دور نکنید.

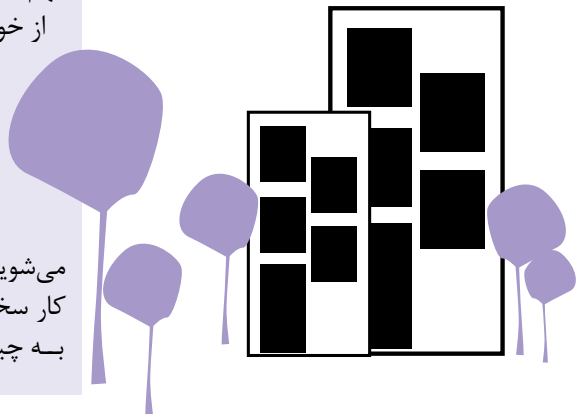
مرحله تطبیق: به تدریج شما یاد

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

خوشحالییم سعی و تلاش خستگی ناپذیرتان به ثمر نشسته است. مقدم شما را در دانشگاه، مهد علم و اندیشه، ارج نهاده، ورودتان را به زندگی دانشجویی گرمی می‌داریم. اگر چه ممکن است برخی از انتظارات شما به وقوع نپیوندد و تصویری که از دانشگاه در ذهن خود ساخته‌اید، با آنچه تجربه می‌کنید متفاوت باشد، اما واقعیات موجود، این فکر شما را 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 احدیت 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 جانبه‌ای 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 تنهایی یا سردرگمی است و هنگامی که فردی از خانواده، امور روزمره و محیط جدا می‌شود، بروز می‌کند. 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 می‌یابند، احتمالاً چنین حسی را تجربه خواهند کرد.

وقتی شما خانه را به قصد حضور در دانشگاه ترک می‌کنید، چه بسا درجاتی از غم غربت و دلتنگی را حس کرده باشید. برخی از دانشجویان چنان غرق در هیجان دوستان و فعالیت‌های جدید می‌شوند که کاملاً زندگی پیشین خود را از یاد می‌برند. بعضی دانشجویان فقط در همان چند دقیقه اول هیجانزده هستند و سپس دلشان برای همه آن چیزهایی که برایشان آشنا و صمیمی بود تنگ می‌شود و در آرزوی دیدار خانواده و دوستانشان به سر می‌برند.

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 می‌شوند به ندرت نیازمند مراجعه به پزشک هستند. احساس منفی مربوط به غم غربت، معمولاً به مرور زمان از بین می‌رود و فرد به تدریج با محیط جدید خو می‌گیرد و در آن احساس راحتی می‌کند. 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 می‌کند که علت اصلی احساساتش را تشخیص دهد و راه‌های جدیدی را برای بهتر کنار آمدن با غم غربت فرا گیرد. در این مورد، دانشجویان می‌توانند به مرکز مشاوره دانشگاه خود مراجعه کنند.

راهنمائی‌هایی برای غلبه بر غم غربت:

۱- بپذیرید که به آن دچارید.

اطمینان بیشتری می‌کنید. هر کسی با شوک فرهنگی به گونه‌ای خاص برخورد می‌کند. بعضیها امکان دارد که فرهنگ خود را به کلی منکر شوند و خود را غرق در فرهنگ جدید نمایند، بعضیها امکان دارد احساس عقب‌نشینی کنند، تمام روز بخوابند یا زیاد غذا بخورند. اما اینها فقط مشکل را بدتر می‌کند. 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 نشانه‌های شوک فرهنگی توجه کنید و در صورت لزوم از دیگران کمک بگیرید.
- شما شگفت‌زده 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 تند 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 شما را بخوانند. جهت سنجش احساس تنهایی و غم غربت به پرسش‌های صفحه ۵ پاسخ دهید.

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 شکیبایی می‌طلبد. در مجموع برای سازگار شدن با محیط جدید:

۱. به خود فرصت دهید.
۲. از تغییرات و تحولات پیش آمده دچار وحشت نگردید.
۳. صبور و شکیبا 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 خودانگاره ی مثبت، لازم می باشد. ما از طریق این مرزبندی، به دیگران می فهمانیم

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 روبرو 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 فعالیتهای 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 روی هدفهای محل اقامت جدیدتان متمرکز می‌کند.

۸- دوستان و افراد خانواده را تشویق کنید که بیایند و شما را در مکان جدید ملاقات کنند.

۹- در پی فرصتهای جدید برآیید. همان اندازه که دیدن مردم، کلاسها، ساختمانها و دیگر موارد محیط جدید وحشت‌انگیز بنظر می‌رسند، در عین حال فرصت آشنایی 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 مینمایانند.

۱۱- اگر احساس می‌کنید که دلتنگی شما را از فعالیتهای طبیعی، اجتماعی و درسی باز می‌دارد، از کمک‌های تخصصی نظیر مشاوره که در بالا

سنجش احساس تنهایی و غم غربت

برای اینکه بدانید از احساس تنهایی رنج می‌برید یا خیر، به سوالات زیر پاسخ دهید.

اغلب	گاهی	به ندرت	هرگز	سوال
۱	۲	۳	۴	احساس میکنم با اطرافیانم در توافق کامل به سر می‌برم
۱	۲	۳	۴	دوست و هم صحبتی ندارم
۱	۲	۳	۴	کسی را ندارم که هنگام نیاز به او پناه ببرم
۱	۲	۳	۴	احساس تنهایی نمی‌کنم
۱	۲	۳	۴	احساس می‌کنم در بین دوستانم جایی دارم
۱	۲	۳	۴	با اطرافیانم وجه اشتراک زیادی دارم
۱	۲	۳	۴	با هیچ فردی رابطه نزدیک ندارم
۱	۲	۳	۴	عقایدم را با اطرافیانم در میان می‌گذارم
۱	۲	۳	۴	آدم خوش مشربی هستم
۱	۲	۳	۴	با برخی از افراد احساس صمیمیت می‌کنم
۱	۲	۳	۴	احساس می‌کنم هیچ کس به فکر من نیست
۱	۲	۳	۴	روابط اجتماعی من تصنعی است
۱	۲	۳	۴	هیچ کس مرا درست نمی‌شناسد
۱	۲	۳	۴	احساس میکنم کاملاً منزوی شده‌ام
۱	۲	۳	۴	هر وقت مایل باشم می‌توانم دوست و هم صحبتی پیدا کنم
۱	۲	۳	۴	افرادی هستند که کاملاً مرا درک می‌کنند
۱	۲	۳	۴	به هر دلیل از کناره‌گیری با دیگران رنج می‌برم
۱	۲	۳	۴	در جمع هستم ولی انگار با آنها نیستم
۱	۲	۳	۴	افرادی هستند که به درد دل من گوش بدهند
۱	۲	۳	۴	افرادی هستند که در صورت نیاز از آنها کمک بگیرم

اگر جمع نمرات شما بالاتر از ۵۳ باشد، نشانگر احساس تنهایی شدید شماست بنابراین بایستی به فکر چاره باشید.

که به خودمان احترام می گذاریم و برای خویشتن ارزش قائلیم.

منظور از حریم شخصی، محدوده ی فیزیکی، هیجانی و روانی است که ما برای محافظت از خود در برابر تجاوز و سوءاستفاده دیگران ایجاد می کنیم. این حریم به ما امکان می دهد که هویت، افکار و احساساتمان را از دیگران جدا سازیم. وجود این حریم، به ما کمک می کند که خود را منحصر به فرد نشان دهیم.

بدون وجود حریم شخصی و تمایل درونی به برقراری ارتباط صادقانه، غیرممکن است که از روابط سالم لذت ببریم. لازمه ی 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 ویژگی های خاص خود را دارند. مرزبندی شخصی، بدین معنی است که یگانگی خود را حفظ کنید، مسئول خویش باشید و زندگی تان را تحت کنترل در آورید. موضوع حریم شخصی به ویژه برای کسانی که زندگی خوابگاهی را تجربه می کنند، 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 می کند که اجازه نمی دهد هر چیزی وارد زندگی تان شود، چنانچه حریمی نداشته باشید که از شما محافظت کند و احساس هویت نکنید، چشم به دیگران خواهید دوخت. برای دچار نشدن به این وضعیت، ابتدا محدوده ی روشن و دقیقی را مشخص کنید که دیگران به آن احترام بگذارند، و آنگاه برای تقویت چنین محدوده ای، تلاش نمایید. جالب اینجاست آنهایی 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 می کنند که نیازهای هم اتاقی هایشان، مهمتر از نیازهای خود

آنان است. این فکر، اصلاً درست نیست و حتی می تواند سلامتی کل افراد ساکن در یک اتاق را به خطر اندازد. اگر فردی از لحاظ روانی و جسمی، به دیگران متکی باشد، هم به سلامتی خویش لطمه زده است و هم اطرفیانش را از پرداختن به زندگی شان محروم می سازد. اما او باید برعکس عمل کند، یعنی بایستی تمام هم اتاقیها به همکاری تشویق نماید و در عین حال، مراقب خود و آنان نیز باشد.

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 می زنیم و سختی را به جانمان می خریم. 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 خواسته های خویش، پیدا نخواهید کرد.

۴- اعمال و رفتارهایی را که ناپسند می دانید،

شناسایی کنید

بگذارید دیگران بدانند که فلان کارشان خوب نبود و شما را ناراحت کرده اند. حرف دلتان را بدون هیچ ترسی به آنان بزنید و خودتان باشید، نه آن کسی که آنها می خواهند. با خودتان روشن کنید که اگر کسی به خواسته هایتان احترام نگذاشت، باید چه کار کنید. رفتار جرأتمندانه را جایگزین رفتارهای پرخاشگرانه یا انفعالی کنید.

۵- به خودتان اعتماد و اعتقاد داشته باشید

شما رئیس خویش هستید. خودتان را بهتر از هر کس دیگری می شناسید. می دانید که چه نیاز، آرزو و جایگاهی دارید. پس نگذارید هیچکس برایتان تصمیم گیری کند. حریم شخصی سالم به شما امکان می دهد 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.

علائم حریم شخصی ناسالم

۱. نادیده انگاشتن ارزشها و حقوق خود در جهت خشنودی دیگران
۲. بخشندگی افراطی برای اثبات سخاوتمندی خویش
۳. هر چیزی را از 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 غریبه ها
۱۰. پذیرش چیزهای نفرت انگیز
۱۱. اجازه نگرفتن برای انجام یک کار (در نظر نداشتن حریم شخصی دیگران)

هنگامی که حریم شخصی سالمی داشته باشیم، تماس بیشتری با واقعیت، مقابله‌ی آسانتر با مشکلات و ارتباط بهتری با دیگران خواهیم داشت. همچنین می‌توانیم تصویر مثبتی از خود، اعتماد خوبی به خویش و رابطه‌ی صمیمانه‌ای با خودمان داشته باشیم. زمان را برای آگاهی از حریم شخصی سالم و ایجاد آن، از دست ندهید.

آداب معاشرت با هم‌اتاقی

زندگی در یک اتاق کوچک خوابگاه دانشجویی همراه با یک یا چند فرد کاملاً غریبه کار آسانی نیست و مهارت‌های خاصی را لازم دارد. مهارت‌هایی که می‌تواند برای هر فردی به ویژه دانشجوی ساکن خوابگاه مفید باشد، عبارتند از مهارت خودآگاهی، همدلی، کنترل هیجان‌های منفی، کنترل استرس، حل مسئله، تصمیم‌گیری، برقراری ارتباط مؤثر و ... در کنار این مهارت‌ها آموختن برخی اصول اولیه آداب معاشرت با هم‌اتاقی یکی از ضروری‌ترین این آموزش‌های یک دانشجوی ساکن خوابگاه است.

به نکات ذیل توجه فرمائید:

■ مؤدب باشید

در هر شرایطی مؤدب باشید و با احترام با طرف مقابل صحبت کنید، نیازی نیست که حتماً با هم‌اتاقی خود دوست صمیمی شوید، فقط احترام بگذارید و ادب را رعایت کنید.

■ اطراف خود را تمیز نگه دارید

اگرچه ممکن است نظافت و پاکیزگی اتاق در زمانی که شما امتحان دارید و هزاران کار دیگر باقی مانده است، بی‌اهمیت بنظر برسد، اما این اتاق متعلق به شما نیست، بنابراین کثیف نمودن و بهم ریختن آن به نوعی، گستاخی محسوب می‌شود. حتماً لباس‌های کثیف خود را جهت شستشو در جای مخصوصی قرار دهید. وسایل اضافی و مورد دور ریختنی را جمع‌آوری کنید، تخت خود را مرتب کنید. توجه داشته باشید که شما در یک اتاق زندگی می‌کنید و جمع‌جور کردن یک اتاق وقت‌چندانی از شما نمی‌گیرد.

■ وقتی هم‌اتاقی شما به سکوت و آرامش نیاز دارد سکوت را رعایت کنید

به نیاز هم‌اتاقی خود توجه کنید، وقتی از شما تقاضایی دارد و شما خلاف آن عمل می‌کنید، رفتاری گستاخانه داشته‌اید. وقتی هم‌اتاقی شما مشغول مطالعه است و به سکوت احتیاج دارد، مکالمه تلفنی خود را با دوستتان در جای دیگری انجام دهید، اگر می‌خواهید موسیقی گوش دهید و او مایل نیست با گوشه‌ی (هدفن) این کار را انجام دهید.

■ هرگز مزاحم هم‌اتاقی خود نشوید

خوابیدن مفید و کافی یکی از منابع مهم حفظ انرژی برای یک دانشجو است

پس اگر دیرتر به خوابگاه رسیده‌اید و هم‌اتاقی شما خواب است و یا در ساعت خواب، شما مایل به بیدار ماندن هستید، به حقوق هم‌اتاقی خود احترام بگذارید و مزاحم خواب وی نشوید.

■ هرگز بدون اجازه از وسایل هم‌اتاقی خود استفاده نکنید

مسئله فوق همه متعلقات فرد را شامل می‌شود از جمله خوراکی‌های وی. هرگز بطور پنهانی وسایل هم‌اتاقی خود را جستجو نکنید و بدون اجازه از وسایل و از خوراکی‌هایش استفاده نکنید. این مسئله برای

برخی افراد ممکن است وسوسه کننده باشد اما شما می توانید بر این میل غلبه کنید.

■ درباره نحوه ملاقات با دوستان منطقی باشید

البته ممکن است شما دوستان بسیار زیادی خارج از خوابگاه داشته باشید اما به یاد داشته باشید این اتاق در انحصار شما به تنهایی نیست. اگر دوستان می خواهد 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 می شود انجام ندهید

اگر هم اتاقی شما حساسیت‌های خاصی نسبت به برخی رفتارها مثلاً کوتاه کردن و تمیز کردن ناخن در اتاق 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 عادت های آزار دهنده هم اتاقی خود را به دوستان صمیمی تر خود بگوئید. اما هرگز این کار را نکنید. اگر این گفته‌ها به گوش هم اتاقی شما برسد (که این موضوع بسیار راحت اتفاق می افتد)، قطعاً موجب آزرده‌گی، عصبانیت و کینه توی 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 محرمانه 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 آسیب نرسانید

تا جای امکان مراقب وسایل هم اتاقی خود باشید و در صورتی که چیزی شکستید و یا آسیبی به وسیله ای زدید معذرت خواهی کرده و خسارت وارده را جبران کنید، به روی خود نیابردن و انکار کردن مسئله می تواند موجب تعارض شود.

■ هرگز هم اتاقی خود را دست نیندازید و تحقیر نکنید

شوخى با رعایت ادب و بطور مختصر، قابل قبول است بخصوص وقتی بین دو دوست باشد. اما عقایدتان را درباره کارها و یا رفتارهای متناقض هم اتاقی تان برای خودتان نگاه دارید.

دانشجوی سال اول بودن به اندازه کافی استرس دارد چه رسد به اینکه بخواهید نگران هم اتاقی خود نیز باشید. بنابراین تلاش کنید که هم اتاقی خوبی باشید. درک احساسات طرف مقابل می تواند همه چیز را در اتاق کوچک خوابگاه خوش آهنگ و موزون سازد.

بررسی چند موضوع شایع در میان هم اتاقی‌ها:

عدم مسئولیت پذیری هم اتاقی

ممکن است هم اتاقی شما بدون اجازه وسایلتان 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 می توان برخورد کرد؟ در پاسخ باید گفت که بهترین شیوه، برخورد مستقیم است. مسأله استفاده از وسایل شخصی یا نشستن 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 می دهد. سعی کنید درخواست‌هایتان ملایم و عذرخواهانه نباشد، چون معمولاً افراد به این درخواست‌ها اهمیتی نمی دهند. اما در عین حال نباید درخواست‌های شما با سرزنش و خشم همراه باشد،

چراکه ممکن است واکنش دفاعی او را برانگیزد. انتخاب واژه‌ها و لحن صدا باید دوستانه باشد. شما پیام مهمی دارید و فرض شما این است که او گوش میدهد. منظور خود را روشن بیان کنید، به حرف‌های او گوش دهید و به نظر وی احترام بگذارید. شاید کاری انجام داده‌اید 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 می‌توانید فضایی برای حل اختلاف ایجاد کنید.

هم اتاقی خشمگین

گاهی اوقات پیش می‌آید که وقتی سعی می‌کنید در مورد مسایل و مشکلات با هم‌اتاقی‌تان صحبت کنید، سرتان داد می‌زند و به پرخاشگری متوسل می‌شود. چگونه می‌توانید جلوی این کارهای او را بگیرید؟ پاسخ این است که احتمالاً در این شرایط نمی‌توانید کاری انجام دهید. زبانی دوستانه، آرام و معقول معمولاً واکنش مشابه ایجاد می‌کند ولی نه همیشه. هم‌اتاقی شما ممکن است نتواند به طور مناسب با درخواستها و تقاضاهای شما روبرو شود. برخی افراد اینگونه‌اند. با این حال هنوز معتقدیم که شما باید نگرانی‌های خود را ابراز کنید. پرخاشگری نباید شما را به سکوت و عقب نشینی وادار 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 می‌کنیم):

الف - پافشاری در بیان خواسته‌ها: نکات اصلی مورد نظر خود را تکرار کنید بدون توجه به اینکه هم‌اتاقی شما چه می‌گوید، و یا با چه شدتی آنها را بیان می‌کند. به نکات انحرافی که از طریق انتقادهای نابجا یا نکات نامربوط مطرح می‌شوند، توجه نکنید. بطور مثال مرتب به او بگویید: "می‌خواهم کتابهایم را پس بدهید و ظروف نشسته را تمیز نمائید." طرف مقابل شما در برابر این شیوه دفاعی، نمی‌تواند فقط در سطح کلامی کاری انجام دهد.

ب - عقب نشینی راهبردی: مقابله با هم‌اتاقی را به هنگام حمله او متوقف کنید. به او بگویید: "من وقتی آرامش خودت را به دست آوردی، درباره این موضوع صحبت می‌کنم." یا "من تا وقتی که شما فریاد کشیدن

را متوقف نکنی درباره این موضوع صحبت نمی‌کنم".

حسادت نسبت به هم اتاقی

گاهی هم‌اتاقی‌ها نسبت به یکدیگر حسادت می‌ورزند، گویی طرف مقابل همه چیزهای خوب را یکجا دارد. این موضوع، مسائلی را برای هر دو نفر مطرح می‌سازد. لازم است بدانید که چه چیزی در طرف مقابل، شما را مجذوب خود نموده است. ممکن است باهوش، صبور، تأثیرگذار، زیبا باشد یا صفات دیگری داشته باشد، اما درون او نیز ممکن است ترندها و ناامنی‌هایی وجود داشته باشد. این غیر معمول نیست که یک هم‌اتاقی را تحسین کنیم یا آرزو کنیم برخی صفات او را داشته باشیم. اما وقتی شما او را بالاتر از خود ارزیابی می‌کنید، به همان اندازه خود را پایین می‌آورید. حسادت، احترام به نفس شما را کاهش می‌دهد. روش سالمتر آن است که شما خود و هر شخص دیگر را از لحاظ ارزشهای انسانی در یک سطح ببینید و برای غلبه بر احساس حسادت بر روی اعتماد به نفس و عزت نفس خود کار کنید.

متفاوت بودن نسبت به هم‌اتاقی

گاهی اوقات ممکن است در برخورد با هم‌اتاقی‌های خود به قضاوتهایی برخورد نمایید و به این نتیجه برسید که شما با هم تفاوت اساسی دارید. حال چه باید کرد؟

در پاسخ باید ببینیم که این تفاوت از چه لحاظ است؟ آیا شما یکی از معدود اقلیتهای قومی در دانشگاه خود هستید؟ اگر چنین است تا حدی درست فکر می‌کنید.

برخی دانشجویان که چنین سؤالاتی را مطرح می‌کنند، به نحو ریشه‌ای احساس متفاوتی دارند. از هر شخصی احساس بیگانگی می‌کنند، 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 می‌تواند به پیش‌بینی خودکامرواساز منتهی شود. به این صورت که اگر از شما متفاوتند و شما را نمی‌پذیرند، شیوه

حل تعارض با هم اتاقی ها

آیا با هم اتاقی خود مشکل دارید؟ بدانید که تنها نیستید؛ تقریباً تمام دانشجویان گاهی با هم اتاقی خود مشکل پیدا می کنند. 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. اتاق شما باید محلی آرام باشد که در آن از فشارهای ناشی از شرایط دانشجویی رها شوید. بنابراین اگر با هم اتاقی خود دچار تعارض آید برای رفع آن تلاش کنید.

❶ قراردادهای و آداب مرتبط با هم اتاقی ها

بهترین کاری که می توانید انجام دهید پیشگیری از بروز مشکلات است. هم اتاقی ها به صورتی اجتناب ناپذیر بر سر بعضی مسائل مشاجره می کنند؛ اما می توانید با گفتگو کردن درباره انتظاراتی که از یکدیگر دارید، تعارض را کاهش دهید. یک راه مفید، قرارداد بستن با هم اتاقی در ابتدای ترم است. که قبلاً به آن اشاره شد.

❷ گفت و شنود میان هم اتاقی ها

اگر مسئله ای شما را آزار می دهد، آن را نادیده نگیرید و به رفع خود به خودی آن امیدوار نباشید. این مشکلات احتمالاً به خودی خود حل نخواهند شد و به زودی فهرست بلندی از شکایات مربوط به هم اتاقی خود خواهید داشت که هرگز آنها را مطرح نکرده اید. هم اتاقی شما از اینکه شما همیشه آزرده به نظر می رسید، تعجب می کند. مواجه شدن با مسئله دشوار است اما زندگی کردن با کسی که نمی توانید با او کنار بیایید، دشوارتر است. پس نفس عمیق بکشید و با هم اتاقی خود گفتگو کنید.

❸ به جای اینکه به هم اتاقی خود حمله کنید، مشکل را هدف قرار دهید
در هنگام نارضایتی، بر مسئله تمرکز کنید، و نه بر

رفتار شما نیز خشک و سرد خواهد شد. آنگاه مردم نیز به شما متکبرانانه و غیردوستانه واکنش نشان می دهند و خودشان را برای ارتباط با شما به زحمت نمی اندازند. نتیجه اینکه تنها می شوید و احساس شما درباره متفاوت بودن تأیید می شود.

آیا آنچه که گفته شد توصیف شماست؟ اگر چنین است، نیاز به ارزیابی و مشورت با یک متخصص دارید.

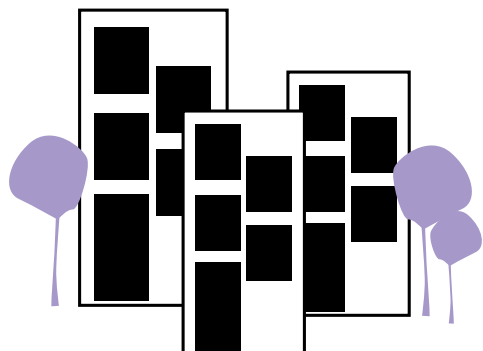
مشکلات ارتباطی من و هم اتاقی ام

دامنه مشکلات در ارتباط با هم اتاقی ها بسیار وسیع است. نوع مشکلاتی هم که ممکن است تجربه نمایند بسیار مختلف می باشد. به همین خاطر رسیدگی و حل کردن آنها نیز ساده نیست. در زیر چند گام ارائه شده است که به ترتیب می توانید 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 وی مشکل دارید. بعضی اوقات تنها صحبت کردن درباره مشکل باعث رفع آنها می شود 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 می نمایند و یا شما را به شخص یا مرکز مناسب ارجاع می دهند. اگر چنین افرادی در دسترس نبودند گام بعدی را بردارید.

۳- مراجعه به مرکز مشاوره: بعضی اوقات مشکلات ارتباطی بسیار عاطفی و پیچیده می باشند. در این مورد رفتن به مرکز مشاوره و گرفتن راهنمایی از مشاوران می تواند راهگشا باشد.



فرد. حمله کردن به هم اتاقي تعارض را بيشتري مي کند، و به حل مشکل هم کمي نمی کند.
درست: "روشن است که درباره نزاعات اتاق اختلاف نظر داريم اما مي توانيم به توافق برسيم"
غلط: "تو واقعا شلخته اي و من نمی توانم در اين آشغال دوني زندگي کنم"

احترام به شرايط هم اتاقي

يك روش خوب برای حل تعارض و دست يافتن به اهداف مورد نظر اين است که هم اتاقي تان متوجه شود که او را درک مي کنيد و با او همدلي داريد، يعني مي توانيد خود را به جاي او قرار دهيد. عبارات زير مي توانند کمک کننده باشد:
"مي دانم که اين ترم کلاس هاي زيادي داري و بنا بر اين درک مي کنم که وقت زيادي برای تميز کردن اتاق نداري. اما بهتر است در اين زمينه به توافق برسيم"

"مي دانم که دوستت برای تو مهم است، اما بهتر است در مورد ساعت هايي که مي تواند به عنوان ميهمان در اتاق باشد، به توافق برسيم"

باز خورد مثبت

وقتي فردي را با رفتارش مواجه مي کنيد، بسيار دشوار خواهد بود که از بروز احساس مورد حمله قرار گرفتن در وي جلوگيري کنيد. اما مي توانيد ضمن درخواست از وي برای تغيير رفتار آزاردهنده، با بيان جملات مطلوب اين احساس ناخوشايند را کاهش دهيد. از جملاتي مانند جملات زير استفاده کنيد:
"تو واقعا هم اتاقي با ملاحظه اي هستي و ممنونم از اينکه وقتي مطالعه مي کنم، سکوت را رعايت مي کنی. اگر بتواني در تميز نگه داشتن اتاق نيز همکاري کنی، ممنون مي شوم"
"من خيلي خوشحالم که با تو هم اتاقي هستم! ممنون مي شوم اگر اين نکته را رعايت کنی که دوستانت را تا نيمه شب در اتاق نگه نداری"

به توافق رسيدن

برای حل تعارض بايد تا حدي سازگاري کنيد. با اين حال اگر در اين مسير افراط کنيد، ممکن است مورد سوءاستفاده قرار بگيريد. بنا بر اين همواره به نتيجه برنده

- برنده بينديشيد. در مواردی که لازم است پافشاری کنيد ("شبها تا ديروقت نبايد ميهمان داشته باشيم چون من صبح زود کلاس دارم") و مواردی را که در مورد آن به توافق مي رسيد، کاملا مشخص کنيد ("اگر مايلي ميهمان داشته باشی، من گاهي مي توانم از کتابخانه برای مطالعه استفاده کنم").

رازدار بودن

وقتي درباره تعارضات با آشنايان يا دوستان مشترک خود صحبت کنيد، ممکن است اوضاع بدتر شود. چه بسا اين گفتگوها به گوش هم اتاقي تان برسد و تعارضات تشديد شود. اگر در خوابگاه زندگي مي کنيد مي توانيد از مشاور خوابگاه برای حل تعارض کمک بگيريد. با اين حال سعی کنيد که مشکل را بين خودتان حل نماييد.

تغيير مکان

يادگيري حل تعارض درس مهمی است و جابه جا شدن ممکن است دشوار باشد. اما اگر شرايط شما واقعا ناگوار است، يافتن محل جديدي برای زندگي به نفع هر دوي شما خواهد بود.

حفظ ارتباط معنوي با خداوند

برای آرامش بيشتري، به ارتباط معنوي روی بياوريد. ارتباط معنوي به معنای باري جستن از قدرت بي نهايت ماوراء طبيعي است. برای مثال انسان با دعا کردن و ياد خداوند آرامش مي يابد و از اميد و احساس قدرت سرشار مي شود. زيرا با دعا خود را به منبع لايتناهي قدرت و کمال متصل مي بيند و وقتي از همه اسباب مادي قطع اميد مي کند، هنوز او را در اختيار دارد. هنگام دعا نوعي رابطه عاطفي ميان انسان و خداوند برقرار مي شود که در برخي موارد منحصر به فرد است. انساني که نمی تواند بعضي از مشکلاتش را حتي با نزديک ترين اقوام و دوستانش در ميان بگذارد، آزادانه با خدای مهربان سخن مي گويد و برون ريزي عاطفي مي کند.

در پايان به خاطر بسپاريد، شکيبايي و شفقت در کنار اين فعاليتها مي تواند کمک کننده باشد تا سال هاي دور از خانه و خانواده را به نحوي پويا و مفيد، طی کنيد.

رعایت بهداشت فردی در خوابگاهها

- عدم نگهداری مواد غذایی پخته شده به مدت زیاد در فضای اتاق جهت پیشگیری از تجمع و رشد میکروارگانیسمها 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 دانشجویی به عنوان خانه دوم دانشجو اهمیت ویژه‌ای در حفظ آرامش روحی و فکری، اعتدالی 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 فردی در مقابل اشعه مستقیم آفتاب جهت ضدعفونی کردن آنها توسط اشعه ماوراء بنفش 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 مسئول: دکتر حمید یعقوبی

سردبیر: حمید پیروی

همکاران این شماره:

مریم نوری زاده، فرشته حیدری و مسئولان و کارشناسان

مراکز مشاوره دانشگاه‌های منطقه یک وزارت علوم

ویراستار: سپیده معتمدی

تنظیم مطالب: مریم نوری زاده

امور اجرایی:

علی صیدی، طاهره مهدیزاده

گرافیک: حمیدرضا منتظری

تیراژ: ۲۰۰۰۰ 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: ۶۶۴۱۹۵۰۴

فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰

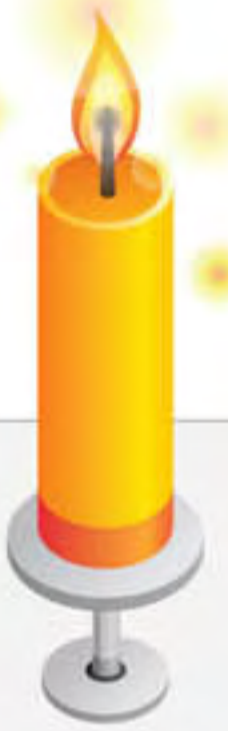
وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران

<http://counseling.ut.ac.ir>

وب سایت دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم

www.iransco.org

ایمان و اخلاق



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 سربلندی 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 اتاقی، 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 تعصبی آنگاه شاید دریایی 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، تنوع 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 آنهایی که 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 پذیرتر و پر معناتر است و البته آنهایی که نگاهی غیر واقع گرایانه به زندگی دارند و مقصدشان نامعلوم 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 شماست.

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 می روند و عده ای دیگر ممکن است ناراضی باشند. در هر حال، سازگاری با محیط دانشگاه به زمان و وقت احتیاج دارد. به خصوص در روز اول و هفته های اول ممکن است حتی گیج کننده هم باشد. ساختمان های متعدد و پراکنده، واحدهای مختلف، کارمندان متعدد و متفاوت، برنامه ها و فعالیت های مختلف آموزشی، صف های متعدد برای انتخاب واحد گرفتن فرم، ورود اطلاعات به کامپیوتر، صف غذا و صف های دیگر. مشاهده تعداد زیادی از افراد هم سن و سال که با لهجه یا زبان دیگری صحبت می کنند، گاهی می تواند به احساس تنهایی، 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 مهم 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 همانند همه دانشجویان سال های قبل با استفاده از فعالیت های خاصی با آن سازگار خواهید شد.

آغاز زندگی دانشجویی، چالش های خاص خود را به همراه دارد. برای بسیاری از دانشجویان ورود به دانشگاه، مقارن 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 می گیرد.

به طور کلی ورود به دانشگاه تغییری مهم در زندگی هر جوان است، زیرا بسیاری از فعالیت های یک دانش آموز در دبیرستان معطوف به قبولی در دانشگاه است. به همین دلیل پس از قبولی احتمالاً احساس آسودگی می کند. زیرا مجبور نیست که در سال های بعد به کنکور، ثبت نام در کلاس های تضمینی، غیر تضمینی و... فکر کند و مسلماً 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.

در هر حال آن چه مشخص است این است که زندگی دانشجویی با برخی تغییرات اساسی در زندگی فرد، آغاز می شود. 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. عده ای باشور





زندگی بهتر

شیوه های زندگی سالم در دانشگاه

جوانان در دوران دانشجویی بال های خود را می گشایند و به پرواز در می آیند، ذهن خود را رشد می دهند و ماندگارترین عادت های زندگی خود را شکل می دهند. در کنار عادت های پسندیده، متأسفانه برخی افراد، عادت های بدی را در خود پرورش می دهند که حتی سال ها پس از این دوران باقی می ماند. برای آنکه زندگی سالم در دوران دانشجویی و پس از آن داشته باشید به این نکات توجه کنید.

❖ خواب کافی و به موقع داشته باشید.

مطالعه، الزامات اجتماعی و حجم سنگین مسئولیت ها، باعث می شود دانشجویان تا دیروقت بیدار بمانند، در حالی که کلاس های آنها صبح زود آغاز می شود. این امر به خستگی دائمی، افت تحصیلی و گاه غیبت از کلاس می انجامد. 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 غذاهای پرکالری، با ارزش غذایی پایین و نوشیدنی های غیر مفید میل دارند. از خوردن غذاهای پر کالری و نوشابه و نیز تنقلات غیر مفید، که صرفاً سبب اضافه وزن شما می شود، پرهیز کنید. مصرف بیشتر آب، لبنیات، میوه و سبزیجات را به عادت های غذایی خود اضافه کنید.

❖ از مصرف داروهای مختلف بدون تجویز پزشک خودداری کنید.

برخی دانشجویان بنا به توصیه دوستانشان در مواقع بحرانی و پرتنش زندگی دانشجویی، مصرف برخی داروها را آغاز می کنند که این امر به عادت های مضر و خطرناکی برای آنها منجر می شود. از مصرف داروها به هر دلیل جدا پرهیز کنید مگر با تجویز پزشک.

❖ به طور مرتب ورزش کنید.

فعالیت های بدنی، ذهن و جسم را قوی می سازد. دانشجویانی که مرتب ورزش می کنند از بدن و ذهنی سالم بهره مندند و می توانند استرس های 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 فعالیت های اجتماعی و زندگی تحصیلی خود تعادل برقرار کنید. تعداد واحدهایی را که بر می دارید بر اساس توانمندی و ظرفیت خود انتخاب کنید تا بتوانید با موفقیت آنها را پشت سر بگذارید. وقتی به مشکلی برخوردید بر روی 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 بی نهایت ماوراء طبیعی است. برای مثال انسان با دعا کردن و راز و نیاز با خداوند آرامش می یابد و از امید و احساس قدرت سرشار می شود، چرا که با دعا خود را به منبع لایتناهی قدرت و کمال متصل می بیند و وقتی از همه اسباب مادی قطع امید می کند، هنوز او را در کنار خود دارد.

تفاوت های فرهنگی

دانشجویان و تفاوت های فرهنگی

فرهنگ واژه ای است درباره شیوه زندگی مردم و روشی که فعالیت ها و کارها را انجام می دهند. گروه های مختلف مردم ممکن است فرهنگ متفاوتی را دارا باشند. فرهنگ بوسیله آموزش به نسل بعدی منتقل می شود در حالی که ژنتیک بوسیله وراثت انتقال می یابد. مردمان هر کشوری بطور معمول دارای فرهنگ مشترکی هستند ولی خرده فرهنگ های متفاوتی دارند یعنی هر منطقه از هر کشوری ممکن است فرهنگی متفاوت با دیگر مناطق آن کشور داشته باشد.

فرهنگ، مجموعه ای پیچیده ای از دانش ها، باورها، هنرها، قوانین، اخلاقیات، عادات و هر چیزی است که فرد، به عنوان عضوی از جامعه، از جامعه خویش فرا می گیرد. فرهنگ، میراث اجتماعی انسان است که طی زمان و از نسلی به نسل دیگر انتقال یافته است.

فرهنگ های قومی، قبیله ای، ناحیه ای، گروه های زبانی، اقلیت های مذهبی و نیز فرهنگ های ویژه و فرعی گروه های شغلی، طبقات اجتماعی و قشرهای موجود در یک کشور را خرده فرهنگ می نامند که هر کدام در عین داشتن ویژگیهای خاص خود با فرهنگ کلی جامعه مبانی مشترک دارند.

ایران کشوری است پهناور و به دلیل وسعت و پراکندگی جمعیت دارای خرده فرهنگ های بسیاری است. یکی از فضاهاهایی که این خرده فرهنگ ها کنار هم قرار می گیرند، محیط دانشگاه است. همه ساله دانشجویان بسیاری برای حضور در دانشگاه از زادگاه خود دور می شوند و در شهرهای دور یا نزدیک مستقر می شوند. این جابجائی چه برای دانشجویان بومی و چه دانشجویان غیر بومی، نقطه تلاقی فرهنگی به شمار می آید که در مواردی موجب تعارض و تنش می شود. در واقع بنظر می رسد دانشگاه فرصتی است که دانشجویان علاوه بر علم اندوزی در حوزه تخصصی خود، لازم است آگاهی و درک خود را درباره فرهنگ و خرده فرهنگ های کشور خود و نیز فرهنگ سایر کشورها بالا ببرند.

چنانچه دانشجویان بومی و غیر بومی نگاه بدون تعصب و به دور از قضاوت داشته باشند، با تعارض های موجود برخورد بهتر و سازنده تری خواهند داشت. بنابراین لازم است:

- در مواجهه با تفاوت های رفتاری، عقیدتی و بطور کلی فرهنگی، قضاوت نکنید.
- بپذیرید که انسان ها 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.
- جهت گیری ها و برجسب های قومی و نژادی را رها کنید و پذیرای یکدیگر باشید.
- نگاه تحلیل گر، به دور از تعصب و واقع بین داشته باشید. زشتی ها و زیبایی های فرهنگ خودتان را بشناسید، و به اصلاح و ارتقاء آن بپردازید. افرادی که نسبت به فرهنگ خود بینش و آگاهی ندارند، یا کاملاً تسلیم فرهنگ های دیگر می شوند و رفتار منفعل و بی ثبات دارند، یا با تعصب به فرهنگ خود می چسبند و هیچ نکته مثبتی در سایرین نمی بینند، در این صورت به تدریج در خود فرد و نیز ارتباطش با سایرین تعارضاتی ایجاد می شود.
- نسبت به ارزش ها و عقاید خود و خانواده تان آگاه باشید و هیجان زده و تکانشی ارزش ها و عقاید خود را زیر پا نگذارید.
- نسبت به آداب و رسوم سایرین نگاه توأم با احترام و علاقه داشته باشید و دیگران را مورد تمسخر و اهانت قرار ندهید.





رفیق راه

دوست و دوست یابی در دوران دانشجویی

یکی از مهمترین ویژگی های زندگی دانشجویی افزایش ارتباط و روابط اجتماعی است. حتی اگر در گذشته ارتباط های اجتماعی خوبی داشته اید، دانشگاه و روابط اجتماعی مربوط به آن چیز دیگری است. در دانشگاه فرصتی فراهم می شود که با افرادی از گوشه و کنار کشور و با فرهنگ های 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 دوستی های جدید. هر چه دوستان بیشتر و صمیمی تری داشته باشیم، موفق تر و شادتر

خواهیم بود؛ چرا که کمتر احتمال دارد تنها بمانیم.

به این ترتیب، در مواقع خوشحالی و شادی با دوستان خود شادتر 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 می توانیم ارتباط های دوستانه خوبی در دانشگاه برقرار کنیم. برخی از این اصول چنین است:

پیشداوری، تعصب و دیدگاه های قالبی را کنار بگذارید.

متأسفانه دیدگاه های قالبی زیادی در مورد مردم شهرها، مناطق و فرهنگ های مختلف کشور وجود دارد. دیدگاه هایی مانند این که: 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. این دیدگاه ها 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 دیگری ایجاد می شود و مانع ارتباط سالم می شود. به جای این که بر اساس این دیدگاه های 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 کلاس ها به خانه یا خوابگاه بازنگردید.

همکلاسی های خود را بهتر بشناسید.

از آنجا که قرار است چند سالی را در کنار همکلاسی ها 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 فعالیت ها و گروه های آبی ها شرکت کنید.

اگر اردویی جهت آشنایی برگزار می شود حتماً برای شرکت در آن مشتاقانه داوطلب شوید و در میان جمع، خود را علاقمند به گفتگو نشان دهید. خود را معرفی کنید، درباره رشته تحصیلی خودتان و دانشجویان دیگر، احساساتشان درباره شروع دانشگاه، و مسائلی از این قبیل، گفتگو کنید. برای شروع صحبت می توانید 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 نمی دانند. گاهی نیز این تصور اشتباه وجود دارد که ارتباط اجتماعی مضر و خطرناک است. چنین نگرشی باعث عدم اعتماد و اطمینان می شود. به یاد داشته باشید که از جنبه های مختلف به انسان ها توصیه شده است ارتباط اجتماعی برقرار کنند. در دین اسلام نیز به برنامه های گروهی و جمعی توصیه شده است.

خود را در جمع قرار دهید.

برای آن که ارتباط اجتماعی بیشتری داشته باشید سعی کنید وقت خود را طوری تنظیم کنید که در تنهایی و انزوا نباشید. شرکت در برنامه های مختلفی همچون انجمن های دانشجویی، کلاس های هنری و ورزشی کمک بزرگی به شما می کند.

یک دوست از سال های بالاتر انتخاب کنید.

انتخاب یک دوست از سال های بالاتر می تواند راهنمای خوبی برای گذار از سال های تحصیلی دانشگاه باشد. به این ترتیب به راحتی می توانید به اندرزها و رموز مربوط به دانشگاه دست پیدا کنید.

اختلاف ها را بپذیرید و به آن جنبه ارزشی ندهید.

هنگامی که ارتباط جمعی برقرار می کنید اولین چیزی که با آن رو به رو می شوید تفاوت هاست. اختلاف بین انسان ها طبیعی است، مهم این است انسان ها مهارت حل اختلاف را به خوبی بدانند و بر اساس آن عمل کنند. بهتر است ضمن دیدن تفاوت ها و اختلاف ها، جنبه ارزشی به موضوع ندهید. شما با دیگران فرق هایی دارید نه شما بد هستید نه آنها. بلکه با هم تفاوت دارید. مهم آن است که این تفاوت ها باعث آسیب و زیان به دیگران نشود.

گام اول: این عبارت را به خاطر بسپارید: با مهربانی با آنها مقابله کنید. به جای ساکت نشستن یا شکایت کردن از دست همکلاسی اعصاب خرد کن، به عمق مسأله بپردازید 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.

1

گام دوم: به این دانشجو اطمینان ببخشید و پیشنهاد کمک بدهید. اگر این دانشجو به دلیل عدم اطمینان از عملکرد خود، در هماهنگی کلاس اختلال ایجاد می کند، درباره عملکردش با او صحبت کنید. اگر عملکرد خوبی دارد، او را 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.

2

گام سوم: گوش دهید، آگاه کنید و توضیح دهید. اگر این دانشجو به شدت اهل جرو بحث 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 ابراز 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 با ارزش و مهم اند کمتر برای جلب توجه احساس نیاز خواهند کرد.

3

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 ناخوشایند در آینده دارد.

4

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 ناخوشایند 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 بندی 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 غیر فوری، غیر مهم و فوری، غیر مهم و غیر فوری تمایز قایل 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 را هر چه 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 بدهید 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 کارایی شما در طول روز به چه صورت می باشد. سپس در روزهای بعد کارهای مهم را به ساعاتی که کارایی بالاتری دارید اختصاص دهید.
- ❑ در برنامه ریزی خود انعطاف داشته باشید و از زمان بندی های بسیار فشرده پرهیزید.
- ❑ 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:

* غیبت از کلاس ها

آزادی بیش از حد! در دانشگاه هیچ کس شما را مجبور نمی کند سر کلاس حاضر باشید یا درس بخوانید. پس بهتر است مسئولیت خود را بر عهده بگیرید و حتماً سر کلاس ها 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 می شود و برای هر کلاس، ساعت ها مطالعه و آموزش خارج از کلاس لازم است، در حالی که برخی دانشجویان این موضوع را جدی نمی گیرند. بنابراین مطالعه عمیق و پی گیری داشته باشید و منابع اصلی و اضافی را به دقت مطالعه کنید. فعالیت ها و تکالیف دانشگاهی در مقایسه با دبیرستان متنوع تر و متعددتر است. انجام پروژه های علمی و تحقیقاتی، ارتباط با مراکز مختلف تحقیقاتی و کاربردی، ارتباط با افرادی در رشته ها و حرفه های مختلف و ... قسمتی از این وظایف است. علاوه بر این، مصاحبه، مشاهده، کارورزی و همچنین ایراد سخنرانی و ... نمونه دیگری از فعالیت های متنوع آموزشی است که در دانشگاه از دانشجویان انتظار می رود 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 کرده اند؟ چه کسی پشت سر دیگری حرف زده است؟ و از این قبیل.

* فشار گروه

دانشجویان کاری را انجام می دهند که بر مبنای فشار گروه، انتظارات والدین و رسانه ها خود را مجبور به آن می بینند. دانشگاه این فرصت را به شما می دهد که تجربه های 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.

* متعصب بودن

در محیط دانشگاه یا خوابگاه با عقاید، فرهنگ ها و باورهای بسیار متفاوت با خودتان آشنا می شوید و با انسان هایی 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 سال های اول دانشگاه منجر می شود. خوردن غذاهایی مانند ساندویچ های پرچرب، سیب زمینی سرخ کرده و پیتزا، به طور دائمی، سلامت شما را به خطر می اندازد. خوردن چنین غذاهایی را به روزها یا ساعات خاص محدود کنید و ورزش و فعالیت بدنی را جزء برنامه روزانه خود قرار دهید.

* عدم تمایل برای کمک خواستن از دیگران

اگر چه باید یاد بگیرید که مستقل باشید، اما کمک خواستن در مواقع 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 برنامه ریزی مالی

دانشجویان در سال های آغازین دانشگاه، یکباره احساس استقلال می کنند و این احساس، اگر با مهارت های خاص در حیطه مدیریت مالی توأم نباشد، مشکلات زیادی برای آنها فراهم می کند. 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. هزینه های غیر ضروری را تا جای ممکن حذف کنید.

تحصیل و مهارت های تحصیلی

زندگی دانشجویی محدود به تحصیل و درس خواندن نیست، دانشجویان باید در برنامه ها و فعالیت های مختلف اجتماعی، ورزشی، هنری نیز مشارکت فعالی داشته باشند و به رشد شخصیت و مهارت های فردی خود بپردازند، با این وجود، تحصیل و مطالعه یکی از برنامه های اساسی زندگی دانشجویی است و تفاوت های عمده ای با شیوه مطالعه دوران دبیرستان دارد.



از دبیرستان تا دانشگاه

تفاوت های 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 می یابید. این تفاوت ها به گونه ای است که شاید نوع تحصیل و مطالعه در دانشگاه و دبیرستان با یکدیگر قابل مقایسه نباشد. به همین دلیل ضروری است که مهارت های 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 مقاله ها، گزارش ها، پژوهش ها و گزارش های کارآموزی رو به رو می شوید که به شدت شما را آزار می دهد. قسمتی از تفاوت های تحصیل در دانشگاه و دبیرستان در ادامه بیان می گردد.



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 حجیم و فشرده هستند. به عنوان مثال اگر در دوره ی دبیرستان حجم کتاب درسی حداکثر ۲۰۰ صفحه است، بسیاری از درس ها به خصوص درس های تخصصی دوره ی 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 نکته به دانش آموزان تدریس می کند. در دانشگاه محور آموزش استاد نیست بلکه استاد 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 ی دبیرستان است.

تاکید 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 بپرسد، 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.

فقدان نظارت بر نحوه ی مطالعه دانشجو

در دبیرستان چه خانواده و چه دبیرستان به صورت های مختلف بر کار دانش آموز نظارت داشته و از جهات مختلف به او کمک می کردند که نظم و انسجام بیشتری به مطالعه ی خود 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 ی 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 ی دانشجویی نفوذ والدین در اجبار به مطالعه نیز بسیار ضعیف می شود. چون معمولاً والدین اطلاع چندانی از برنامه ی درسی دانشجو ندارند و اصلاً ممکن است دانشجو در شهر دیگری باشد و او را نبینند. به همین دلیل، فقط به عهده ی دانشجو است که برنامه ی خود را تنظیم کند. برای همین، بعضی از افرادی که عادت دارند برنامه ای به آنها دیکته شود یا مجبور به انجام برنامه ی خاصی باشند و استقلال فکری را تجربه نکرده اند دچار مشکل خواهند شد. در ادامه در خصوص چگونگی مطالعه نکاتی مطرح خواهد شد.



نظارت نه چندان قوی بر حضور و غیاب دانشجو

علاوه بر مطالب بالا، بر خلاف دبیرستان 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 رو به رو 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 ی 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 کندتر از آن چه برنامه ریزی کرده بودند عمل کنند. بنابراین چنانچه در زبان انگلیسی ضعفی دارید، حتماً به طور مستمر در کلاسهای آموزشی مرتبط شرکت کنید.



تاکید بر کارهای عملی و تهیه مقالات

یکی از مسائل مهم در دانشگاه کارهای عملی است مانند تهیه ی 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 پردازد، 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 دبیرستان ها به نسبت کمتر از دانشگاه است و معمولاً 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 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 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

تفاوت‌های محیط تحصیلی دوره دبیرستان و دانشگاه

همانگونه که پیشتر اشاره شد، تحصیل در دانشگاه تفاوت‌های عمده‌ای 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 ما بیشتر و احتمال مشکلات تحصیلی کمتر خواهد شد.

برای آن که بتوانید بهتر درس بخوانید و با صرف انرژی و زمان مناسب، کارایی و یادگیری بیشتری داشته باشید، بهتر است با شیوه‌های صحیح مطالعه آشنا شوید. در این جا تعدادی از مهارت‌های مربوط به مطالعه به صورت جداگانه ارائه شده‌اند.





خواندن

تحصیل و مهارت های تحصیلی « مهارت های 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 ببیند». این افراد بهتر است کمی آهنگ مطالعه خود را تندتر کنند حتی اگر یک یا دو نکته را از دست بدهند.

عده ای 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 تند یا کند کنید بهتر است از روش سه مرحله ای خواندن استفاده کنید. متخصصان توصیه می کنند که فرایند خواندن را به گام های مجزا تقسیم کنید.

پیش خوانی

در این مرحله، مطالب به سرعت خوانده می شود و بیشتر به عناوین، تیترها و تقسیم بندی ها توجه می شود. به این ترتیب، فرد از کل فصل یک اطلاع کلی کسب می کند و مطالبی که فهمیده و آن چه نفهمیده و بیشتر احتیاج به مطالعه دقیق دارد مشخص می شود. در واقع، پیش خوانی مثل مطالعه روزنامه ای 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 می شود و فرد سعی می کند تا مطالبی را نفهمیده است از آن رد نشود. در این مرحله، باید زیر مطالب مهم خط کشیده شود یا با ماژیک های 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، متمایز 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 سوال ها جواب دهد مشخص می شود که یادگیری صورت نگرفته و اگر بتواند به آنها جواب دهد متوجه می شود که مطلب را فرا گرفته است. همچنین در این مرحله، مطالب مهم مرور می شوند. نکته ی مهم و اساسی در خواندن موفقیت آمیز، درگیر شدن فعالانه با موضوع است. بهتر است موقع خواندن درباره ی موضوع مورد مطالعه سؤال هایی در ذهن بپرورانید یعنی شما هم سؤال می کنید و هم پاسخ می دهید.





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 جزوه 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 ی جزوه 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 افزایش 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 علائم 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 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

تحصیل و مهارت های تحصیلی « مهارت های مطالعه

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 ی خود را کارآمدتر و قوی تر سازید. به یاد داشته باشید که فرآیند حفظ کردن، فرآیندی بسیار فعال است و مطالب بدون تلاش و درگیر شدن در حافظه ی انسان نمی ماند. بنابراین، تلاش کنید تا مطالب را حفظ کنید. در این جا، 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.

● مطالب را بفهمید.

طوطی وار مطالب را حفظ نکنید چون به سرعت فرار می کنند، بلکه سعی کنید آنها را به درستی بفهمید.

● خوشه بندی کنید.

سعی کنید مطالب را به صورتی منطقی تقسیم بندی کنید و مطالب شبیه یکدیگر را درون خوشه های واحد قرار دهید. مثلاً به جای آن که همه استان ها را به تنهایی یاد آورید آنها را به خوشه های مختلف مثلاً بر اساس آب و هوا و یا منطقه جغرافیایی دسته بندی کنید. در این صورت بهتر می توانید آنها را به یاد آورید.

● از فنون یادیار استفاده کنید.

فنون یادیار تکنیک های مختلفی هستند که به وسیله ی آنها می توان حافظه را تقویت کرد. مثلاً با چسباندن حروف اول مجموعه ای از اسامی به یکدیگر می توان واژه ی اختصاری به دست آورد که به وسیله ی آن تمام اسامی 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 موثری 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. مثلاً به جای آن که عدد ۲۳۳۹۸۱۷۵۶ را به خاطر سپارید که عددی نه رقمی است آن را به چند قسمت تقسیم می کنید. مانند ۲۳۳-۹۸۱-۷۵۶ به این ترتیب راحت تر از قبل می توانید نه رقم را به خاطر بیاورید.

● از خود سوال کنید.

سعی کنید سوال هایی مطرح کنید و به آنها جواب بدهید. هر چه این کار را بیشتر تمرین کنید حافظه بهتری خواهید 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 یادسپاری مطلب قبلی با یادسپاری مطلب بعدی مخلوط شود و در حافظه به درستی طبقه بندی نشوند. 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 مطالعه و دو ۱۵ دقیقه استراحت) بهتر است نیم ساعت استراحت کنید. گاهی اوقات ممکن است از این که به خود استراحت داده اید مضطرب شوید ولی تحقیق و پژوهش های دقیق نشان می دهد که بعد از مدتی فاصله میزان کارایی شما بسیار بیشتر از زمانی خواهد بود که به صورت مستمر به مطالعه می پرداختید.

● در صورت فراموشی 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 مطلب را به تدریج 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.

کلید ارتباط با استاد

توصیه هایی برای ارتباط مثبت با اساتید

اساتید دانشگاه ها معمولاً 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:



« تکالیف خود را به موقع انجام دهید. اگر کاری را با تأخیر انجام دادید، دلیل تراشی نکنید، مگر آن که واقعاً دلیل موجهی داشته باشید.

« اگر قرار است سر کلاس حاضر نشوید یا کاری را با تأخیر انجام دهید حتماً استاد خود را قبلاً در جریان بگذارید.

« سوال کنید. اگر مطلبی را درست متوجه نشده اید حتماً بپرسید. استادان، دانشجویان علاقمند و فعال را دوست دارند. اگر احساس می کنید مطلبی برای بحث وجود دارد مؤدبانه بحث کنید، این امر نشانه علاقه شما به موضوع است.

« اگر در انجام تکلیف درسی مشکل دارید با استاد خود مشورت کنید. این حقیقت که شما به تکلیف خود اهمیت می دهید و برای انجام دادن آن کمک می خواهید، برای استادان با ارزش است.

« 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 قایل شوید و از شیطنت هایی که حریم و حرمت کلاس را خدشه دار می کند جداً پرهیزید.

« هرگز برای آشنا شدن با استادان منتظر امتحانات پایان ترم نباشید. غالباً استادان از این کار خوششان نمی آید و آشنایی با استاد یک روز مانده به امتحان، تأثیری در بهبود ارتباط شما نخواهد داشت.

مدیریت مالی





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 نیازها را 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 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 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 اتاقی‌ها و دوستان خود مشترکاً عمل کنید. معمولاً بدین منظور یک «مادر خرج» تعیین می‌شود که خرج‌ها را یک‌جا انجام داده و بعد مخارج به اعضا تقسیم می‌شود.

۸ متعادل عمل کنید. یعنی تا آن‌جا 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 غیر منتظره، هزینه‌های پوشاک 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 آینده‌نگر 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 قبل شروع به پس انداز یا کار کنید تا دچار سردرگمی نشوید.

۱۱ 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، اداره رفاه، مددکاری و ... کمک بگیرید. چون اگر دیر اقدام کنید ممکن است مشکلات دیگری نیز پیدا کنید.

۱۲ اداره رفاه و خدمات امور دانشجویی معمولاً وام‌هایی در اختیار دانشجویان می‌گذارند. اطلاعاتی در خصوص این واحدها و شرایط وام آنان به دست بیاورید تا در مواقع نیاز بتوانید از آنها کمک بگیرید.

۱۳ 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 مواقع 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 در خصوص کارهای عملی و پروژه‌های علمی می‌آموزید.

۱۴ 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. منفی‌بافی را کنار بگذارید.

۱۵ صرفه‌جو باشید. صرفه‌جویی در فرهنگ ما بسیار پسندیده است. صرفه‌جویی با خساست فرق دارد. بسیاری از هزینه‌ها را می‌توان با صرفه‌جویی کاهش داد.



مسائل عاطفی و دوران دانشجویی

نگاهی نزدیک به مقوله عشق و دیگر مشکلات و بحران های 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 برهم نزنید، اولویت بندی کردن هدف ها 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 می رود، لازم است هر دانشجوی متعهدی اولویت های 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 می رود، خود را بیشتر و بیشتر بشناسید، هدف ها، ارزش ها، خواسته ها، 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 نمی شناسند، به خواسته های خود واقف نیستند، خود را دوست ندارند، عزت نفس ضعیفی دارند و در کل با خود به آرامش نرسیده اند، هرگز نمی توانند به خود یا دیگری 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 می گیرد که در بسیاری موارد مزاحم زندگی دانشجویی شماست و شما را از هدف علمی تان دور می کند. واقعیت این است که وقتی دختر و پسری در سال های اول جوانی و به ویژه سال های آغازین دانشگاه رابطه ای را با هم شروع می کنند، بیشتر تحت تأثیر احساسات ناپایدار و هیجان های زودگذر هستند و بی حساب و کتاب و دوراندیشی به یکدیگر علاقه مند شده و وارد قلمرو عاطفی یکدیگر می شوند. از آنجایی که شروع دانشگاه با استرس های خاص خود توأم است و سازگاری جدیدی را می طلبد، ایجاد ارتباطات عاطفی، عاشق شدن و درگیر شدن به لحاظ عاطفی موقعیت دانشجویی شما را پیچیده تر و پرتنش تر می سازد.



عشق ناگهانی

در این نوع عشق، افراد هیجان را بر فکر مقدم می دانند، در این حالت فرد ناگهان دارای احساس خاصی می گردد 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 عشق های آتشین و انفجاری متهم می کند و دیگری فرد مقابل را به حسابگری و بی عاطفه بودن محکوم می نماید.

عشق مانیایی

عشق مانیایی عشق دیوانه وار است که همراه با اشتغال ذهنی و سواس گونه، حسادت، احساس مالکیت، ناامنی، 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 می کنند. شدت ناکامی بستگی به میزان ایده آل سازی از طرف مقابل دارد. عاشق، معشوق را مخاطب ذهنی خود قرار می دهد، در غیاب او تصمیم گیری می کند، با او حرف می زند و به جای او فکر می کند. این نوع عشق در اغلب موارد با شکست روبرو می شود.

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. درک 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 سال های آغاز جوانی کمتر به چشم می خورد.

عشق چیست؟!

عشق، یک احساس شدید عاطفی است که فردی نسبت به فرد دیگر که معمولاً جنس مخالف می باشد بصورت پنهان و آشکار ابراز می کند، این احساس به مرور زمان و با کمک تصویرسازی ذهنی شدت بیشتری پیدا می کند، به گونه ای که کارکرد روانی فرد دست خوش بحران شده و عملکرد روزانه او مختل می شود، این مسئله ادامه می یابد تا زمانی که فرد یا به وصال معشوق می رسد و عشق ظاهراً به ثمر می نشیند، یا برای همیشه جدائی و فراق تجربه می شود. برخی صاحب نظران معتقدند عشق می تواند ناگهانی، مانیایی، یک سویه و عشق همراه با آگاهی باشد.

قابل ذکر است، عشق اصیلی که مؤلفه های فوق را داشته باشد و به هدف های بالاتری بیانجامد، در سال های آغازین نوجوانی و جوانی کمتر به چشم می خورد 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 بحران های عاطفی می شوند. یکی از دلایل این سردرگمی ها برداشت متفاوتی است که دختران و پسران از ارتباط دارند. به عبارتی، بیشتر دخترها با قصد ازدواج در یک ارتباط باقی می مانند، در حالی که بسیاری از پسرها چنین قصدی را دنبال نمی کنند، متفاوت بودن هدف ها در شروع ارتباط، انتظارات متفاوتی را رقم می زند که خود به تعارض، تنش و نارضایتی منجر می شود.

هدف اصلی خود را از حضور در دانشگاه فراموش نکنید، و بر حسب اولویت های این دوره حرکت کنید.



صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول: دکتر حمید یعقوبی

سردبیر: حمید پیروی

همکاران این شماره:

مریم نوری زاده، دکتر ربابه نوری

فرشته حیدری، فاطمه حسین پور

مهدی میرمحمد صادقی

ویراستار: سپیده معتمدی

تنظیم مطالب: مریم نوری زاده

امور اجرایی:

علی صیدی، آزاده سعادت‌مند

گرافیک: امیر حسنی

تیراژ: 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