



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره و سلامت

راهنمایی برای سازگاری با

# زندگی دانشجویی

۱۳۹۴



السلامة  
التي هي





معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره و سلامت

# راهنمایی برای سازگاری با زندگی دانشجویی

۱۳۹۴

|                    |                                                                                                                     |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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       | : ۱۸۰ ص                                                                                                             |
| شابک               | : ۹۶۴-۵۵۳۳-۸۵-۶                                                                                                     |
| یادداشت            | فهرست نویسی براساس اطلاعات فیپا                                                                                     |
| یادداشت            | : کتابنامه: ص ۱۷۸ - ۱۷۹                                                                                             |
| موضوع              | : دانشجویان - ایران - راه رسم زندگی                                                                                 |
| شناسه افزوده       | : پیروی، حمید، ۱۳۴۶ -                                                                                               |
| شناسه افزوده       | : (به سفارش) دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، معاونت دانشجویی، مرکز مشاوره دانشگاه (دانشگاه تهران) |
| شناسه افزوده       | : ایران، وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، دفتر مشاوره و سلامت                                                          |
| شناسه افزوده       | : دانشگاه تهران، مرکز مشاوره دانشگاه                                                                                |
| 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 (عضو هیات علمی دانشگاه خوارزمی)  
 حمید پیروی (رئیس مرکز مشاوره دانشگاه تهران)

**ویراستار:** سپیده معتمدی

**امور اجرایی:** علی صیدی

**گرافیسٹ:** حمیدرضا منتظری

**حروف چینی:** طاهره مهدیزاده

ویراست سوم، چاپ هشتم: تابستان ۱۳۹۴

تیراژ: ۱۰/۰۰۰ نسخه

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 |

# پیش گفتار

## دانشجوی عزیز:

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

### ۱. جدا شدن از خانواده

به طور سنتی انتظار این است که بسیاری از جوانان و دانشجویان درصدد قطع پیوندها و نیل به استقلال بوده و دوست دارند روی پای خود بایستند. اما خیلی ها هم امروزه به دنبال چنین امری نبوده و والدین خود را همچنان «بهترین دوست خود» دانسته و ارتباط خود را با والدین حفظ می کنند. اگرچه از یک زاویه دیگر چنین رابطه صمیمانه ای با والدین برای دانشجویان می تواند یک متغیر تحولی مثبت در نظر گرفته شود، اما این امر بیشتر برای دانشجویان خانواده های بیش حمایتگر به وقوع می پیوندد. به چنین والدین حمایتگری «والدین هلیکوپتری» نیز گفته می شود: والدینی که مثل پروانه دور فرزندان می گردند و بسیار مراقب فرزندان خود هستند. این امر خود به افزایش سن استقلال در جوانان امروزی که به نسبت نسل های قبلی بالاتر رفته است دامن می زند. از طرف دیگر برخی از دانشجویان ممکن است در خانواده هایی رشد کرده باشند که از نظر عاطفی سرد و بی روح، خودشیفته و نارسیس، آزارگر، دمدمی مزاج، و یا خانواده طلاق باشند. تکلیف جدا شدن از والدین برای این روح های آسیب دیده دشوارتر است زیرا اینها هرگز در یک محیط خانوادگی امن و دل بسته رشد نکرده اند. در حقیقت چالش بین استقلال یا وابستگی به والدین یکی از مشکلات عمده دوره دانشجویی است.

### ۲. هویت یابی

دومین چالش مهم زندگی دانشجویی که معمولاً از دوره نوجوانی شروع می شود و انتظار می رود تا پایان دوره تحصیلات دانشگاهی به پایان برسد مساله هویت یابی و شکل گیری هویت است. شکل گیری هویت یک پروژه عظیم، دشوار و تا حدی مساله ایجاد یک برداشت مطمئن، قابل قبول، جامع، منسجم، مقاوم و درست از خود می باشد. هویت یابی مستلزم انتخاب ها 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 ۵۰۰۰ 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 گیریهایی 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 می باشد که قطعاً پرداختن به همه جوانب آن از حوصله این مقال خارج است. اما فراهم آوردن محیط اجتماعی برای تبادل نظر و تقویت تعاملات اجتماعی به ویژه برای افراد کمرو از جمله کارکردهای مثبت و تقویت انزوای اجتماعی و دیگر مشکلات مربوط به چت کردن و چت روم ها از جمله نقش های منفی این پدیده های نوظهور می باشند.

## ۷. تعاملات بین فرهنگی

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

## ۸. مراقبت از خود و زندگی مستقل

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

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

اما در دانشگاه کدام نهادها یا موسسات یا اشخاص هستند که می توانند به عنوان یک منبع حمایتی قوی برای دانشجو عمل کنند. قطعاً هیچ نهادی در فرهنگ اسلامی - ایرانی - شرقی ما نمی تواند جایگزین خانواده شود؛ لذا حفظ ارتباط و برخورداری هرچه بیشتر از حمایت های 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 می توانند دانشجویان را در مواقع دشواری یاری نمایند. کارکنان دانشگاه به ویژه کارکنان حوزه های آموزشی و دانشجویی به

دلیل ارتباط تنگاتنگی که همه روزه با دانشجویان دارند از جایگاه قابل توجهی برخوردارند. نهادهای حمایتی مانند مراکز مشاوره دانشگاهها هم همیشه همراه و 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 بپردازند. 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<sup>۱</sup> 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 بازهم 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 غیرتحصیلی 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<sup>۱</sup> برای رویاری با هریک 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 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، درددل 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 آن مدارا شود. هر یک 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                   | گردش                          | پیاده روی |
| نقاشی                  | مشغول شدن به کار و فعالیت     | دعا       |
| نذر و نیاز             | درد دل                        |           |
| به طور موقت کنار کشیدن | برون ریزی ناراحتی به طور سالم |           |



### مقابله های مسئله مدار سالم

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

### مقابله های هیجان مدار ناسالم

- خودکشی
- تخریب اموال دیگران
- خود درمانی
- انزوا
- مصرف داروهای روان گردان
- ابراز احساسات منفی به دیگران
- حمله به دیگران
- فرار
- 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
- کلاه برداری
- سرقت
- استفاده از راه حل های مقطعی و سطحی

### 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:

1. **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. درحالی 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.

2. **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.

3. **در طول روز زمان هایی برای استراحت خود در نظر بگیرید.** بدن به غیراز 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.

4. **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.

5. **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 گلستان در اتاق و رسیدگی به گیاهان و... از جمله سرگرمی های رایج مردم است.

6. **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.

7. **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 بدقابالی 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 دریابم 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 برآشفته گی
- 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 غیر شخصی می توانید روی کمک های دیگران حساب کنید.

● **از دیگران بخواهید رعایت شما را بکنند.** در چنین شرایطی به تغذیه، خواب و استراحت نیاز دارید. بنابراین از دیگران بخواهید که فضای اتاق را آرام نگه دارند. 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 هردو عالی باشید. بنابراین سعی کنید که هردو را در حد متوسط و نه عالی انجام دهید و خود را تشویق کنید.

● **انتظار بیش از حد از خود نداشته باشید.** بعضی از دانشجویان بسیار کمال گرا هستند. معدل ۲۰، موفقیت در 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 و الکل 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 متعادل 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<sup>۱</sup>، 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<sup>۱</sup>

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 فارغ التحصیل شده و به دانشگاه آمده اید، به زودی تفاوت بین تحصیل در دانشگاه و دبیرستان را در می‌یابید. این تفاوت‌ها به گونه‌ای است که شاید نوع تحصیل و مطالعه در دانشگاه و دبیرستان با یکدیگر قابل مقایسه نباشد. به همین دلیل ضروری است که مهارت‌های خاصی را برای تحصیل در دانشگاه بیاموزید و تمرین کنید. در غیر این صورت در آخر ترم با حجم بالایی از 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 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 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 رنگ‌تری دارد.

**۴. فقدان نظارت بر نحوه مطالعه دانشجو.** 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 مطالعه 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 مطالعه 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 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 تقسیم زمان 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

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

باید مدتی به دنبال آن باشد. آن چه 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 کارگیرید.

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 کمال گرایی و تأمل بیش از حد است باعث می‌شود که سرعت مطالعه کند شده و انسجام موضوع از دست برود. به عبارت دیگر، «درختان مانع از آن می‌شوند که فرد جنگل را ببیند». این افراد بهتر است



کمی آهنگ مطالعه خود را تندتر کنند حتی اگر یک یا دو نکته را از دست 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، تیتراها 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 نمانید مثلاً به جای دلار می توانید 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.** 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 مانند. 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 دیگر 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



قبل از یادگیری مطلب بعدی مخلوط شود و ردّ 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 ردّ 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 براین، 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 براین 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 از سوی دیگر در اثر مطالعه ای که کرده اید سوال، ابهام یا نقطه نظر خاصی خواهید داشت و به همین دلیل راحت تر وارد گفتگو خواهید شد.
  - هنگامی که سوالی به نظرتان می آید یا 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.

هرجا که موضوع ارزشیابی به میان آید، اضطراب هم پدیدار می شود. در صورتی که ارزشیابی درباره یک کار عملی یا شفاهی باشد این اضطراب معمولاً بیشتر است. 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 کارایی 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. دستور العمل را به خوبی مطالعه کنید. مفهوم هر سوال را به درستی بفهمید تا هر آن چه را که از شما خواسته شده جواب دهید و اشتباه نکنید.
- سوال هایی که می دانید را زودتر جواب بدهید. در ابتدا ، سوال هایی را جواب دهید که می دانید و 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 آنهایی 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 مایلم که برنامه ریزی درستی در ابتدای ترم داشته باشم و طبق آن پیش بروم ولی دوستانم می گویند: «شب آخر، لحظه آخر، ما با این روش پیش رفتیم و تا حالا هم موفق بودیم. توهم سخت نگیر». آیا این درست است؟

ممکن است که شب آخر و لحظه آخر درس خواند 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 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 خودگویی ها و افکار مثبتی داشته باشید، خود را سرزنش نکنید، مسائل را فاجعه آمیز نکنید. بلکه به جای آن، یکی از کارهای خود را انجام دهید حتی اگر کوچک باشد و خود را به دلیل انجام دادن آن کار تشویق کنید.

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

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

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

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

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

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

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

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

همان طور که قبلاً گفته شد انتظاراتی که دانشگاه از شما دارد با بسیاری از نقش هایی که شما به آنها عادت کرده بودید فرق دارد. درست است، در دانشگاه مشارکت کلاسی یک امتیاز است و هیچ کسی از آن مفهوم گستاخی استنباط نمی کند. بنابراین، شما در این زمینه سعی کنید. ولی به یاد داشته باشید که شکستن عادت های قدیمی و شروع عادت های جدید سخت، ولی ممکن است. مهم آن است که شما تلاش خود را داشته باشید.

**سؤال :** با آن که من خوب و منظم مطالعه می کنم و می دانم که در حد توانم سعی خود را کرده ام ولی شب های امتحان اضطراب دارم. آیا ورزش یا تکنیک های آرام سازی برای من مفید است ؟

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 کامل بودن بردارم، آن وقت تبدیل به یک فرد عادی می شوم. این طور نیست؟

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

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

هرکسی تقلب 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. تقلب کردن کار ساده ای است. نکته دیگر آن که تقلب، کلاهی است که فرد سر خود می گذارد. زیرا چیزی نمی آموزد. نکته آخر آن که تقلب باعث کاهش احترام شما نزد خود و دیگران می شود. به همین دلیل توصیه ی ما این است که تقلب 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 براین، می توانید با استاد راهنما یا مدیرگروه 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، مجموعه‌ای از مهارت‌ها، ابزار و تکنیک‌هایی است که برای زمان‌بندی بهینه اجرای یک پروژه، وظایف یا اهداف به کار می‌آیند. در مدیریت زمان، فعالیت‌های متنوعی مورد استفاده قرار می‌گیرند از جمله: الویت‌بندی کردن، طراحی کردن، تقسیم‌بندی کردن، هدف‌گذاری، تعیین زمان‌های استفاده شده، پایش، سازمان‌بندی کردن، زمان‌بندی کردن و ...

در زندگی دانشجویی، وقت و زمان، اهمیت فوق‌العاده‌ای دارد و با توجه به تنوع فعالیت‌های دوران دانشجویی، ضروری است دانشجویان با مهارت مدیریت زمان آشنا شوند. بدون مهارت مدیریت زمان مناسب، احتمال موفقیت دانشجو در دانشگاه به شدت کاهش می‌یابد و برعکس، آشنایی و تسلط دانشجو بر این مهارت، موفقیت وی را در فعالیت‌های مختلف، چند برابر افزایش می‌دهد.

بسیاری از دانشجویان، مشکلات سنگینی در استفاده بهینه از زمان و اوقات خود دارند. جمله‌های زیر به صورت شایع و وسیعی از دانشجویان شنیده می‌شود:

- من هیچ وقت، زمان کافی برای کارهایم ندارم.
- تا زمانی که موقع امتحان نرسد، نمی‌توانم درس بخوانم.
- همیشه بیشتر از آن چه که فکر می‌کنم، کارهایم طول می‌کشد.
- خسته شدم از این که مرتب برنامه ریزی می‌کنم و هیچ وقت طبق آن عمل نمی‌کنم.
- همیشه کارهای غیرمنتظره و ناگهانی، برنامه‌هایم را خراب می‌کند.
- من اراده‌ای ندارم که بر اساس آن برنامه‌ام را دنبال کنم.
- آن قدر کار و برنامه درسی دارم که می‌ترسم به سراغ‌شان بروم.
- غیرممکن است که در خوابگاه بتوانی برنامه‌ای بریزی و انجامش بدهی.

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

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

## فرآیند گرم شدن

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



ذهنی و روانی، از جمله درس خواندن و دنبال کردن اهداف نیز چنین است. انتظار نداشته باشید، بلافاصله از وضعیت صفر به وضعیت ۲۰ درآیید. بلکه نیاز است که به تدریج، برای انجام فعالیت مورد نظر تان 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.

مسلماً 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 دانشجوست نه دانشجو. به عبارت دیگر، آن چه باید زیر سوال برود، برنامه است نه دانشجو. نکته مهم آن است که در برنامه ریزی باید موارد زیر رعایت شود که در 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 درمورد 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 دیجیتالی و یک برگ کاغذ از وسایل مختلفی هستند که برای منظم کردن خود می توانید استفاده کنید. تقویم دیواری وسیله خوبی برای این کار است زیرا:

- به راحتی در دسترس شماست،
  - گم نمی شود،
  - دائم در جلوی چشم شماست،
  - برنامه یک ترم را به خوبی می توان در آن وارد کرد،
  - کل فعالیت های خود را می توانید در آن ثبت کنید.
- اشکال تقویم های دیواری آن است که:
- در 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 برخورد ها، 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 ساعت های خاص نمی توانید با آنها همراه شوید و بعداً 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<sup>۱</sup> 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: الآن نه، فردا شروع می کنم و دوباره فردا هم همین عبارت را به خود می گوید. عبارت هایی مثل: الآن 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 برای به تعویق انداختن، دلایلی وجود دارد. همیشه برای به عقب انداختن کارها و امروز و فردا کردن هادلایل نسبتاً موجهی می توان پیدا کرد که زیربنای آن همان مکانیزم دفاعی دلیل تراشی و موجه گرایی<sup>۲</sup> 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»<sup>۳</sup> 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 شدن عمل می کند و این فرآیند آگاهانه نیست.

1 - avoidance  
2 - rationalization  
3 - negative avoidance



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،
- در ساعت های 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:

## گريزهاي خود را بشناسيد و آنها را حذف كنيد.

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 توانید 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 چگونه 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 گنجینه کتاب ها و لباس ها،



- احوال پرسی و مراقبت از یک بیمار،
- رفتن نزد دوستان برای صحبت و تفریح،
- نشستن پای تلویزیون و مشاهده تلویزیون به خصوص سریال های دنباله دار، 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 ز آن دچار چنین احساسی می شوید بدانید که در حال اجتناب هستید. اجتنابی که شرایط شما را بدتر از آن چه هست می کند.

## کمال گرایی را کنار بگذارید

در کمال گرایی، توجه فرد معطوف موضوعات کوچک و بی اهمیت می شود و به همین دلیل، از انجام اصل کار باز می 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 استادان 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،
- تماش 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 فعالیت را برای اجتناب از مشکلات و دروسهای 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 اضطراب ها 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 تابه حال دوستانی از شهرهای دیگر نداشته اید. ولی حالا دوستان زیادی از شهرها و حتی کشورهای دیگر دارید. حتی اگر از هر کدام از آنها هم یک چیز بیاموزید 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 دورهم 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 فرایگیرند.

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 ی 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 درحالی 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 انتظاراتی 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. انتظار ها 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 درمورد 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 گرفته اید که باید خود را با آن سازگار کنید. تا کنون در منزل خود و اتاق خود زندگی کرده اید، 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... مهم ترین نکته در زندگی خوابگاهی و زندگی با هم اتاقی‌ها آن است که حریم خصوصی شما از بین می‌رود یا بسیار محدود می‌شود؛ معمولاً محدود به یک تخت و میز و فضای اطراف آن یا محدود به یک قسمت مشخصی از اتاق. به همین دلیل در زندگی داخل یک اتاق، باید از دیگران بخواهید که حریم شما را محترمانه حفظ کنند و شما نیز به حریم آنان احترام بگذارید. اتاق فقط محل زندگی شما نیست. بنابراین، باید به حریم دیگران نیز احترام گذاشته و از حریم خود دفاع کنید. 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 ابراد می‌گیرند و

می‌گویند: «این جا که شهرستان نیست. بهتر است پوشش خود را تغییر بدهی و شیک باشی». من کمی گیج شده‌ام. ابراد 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 سهل انگاری 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 بین الملل و در فرهنگ‌های غربی نیز که ظاهر می‌شوند با حجاب کامل خود ظاهر می‌شوند. به همین دلیل بهتر است به آن چه مربوط به خودتان است احترام بگذارید. مراقب باشید که همیشه فشارهایی برای تغییر رفتار وجود دارد. یعنی شما همیشه با عده‌ای 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 هستیم 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 نکنم 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 پسر 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 نزده 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 براین، در این ارتباط ها مهم است که شما متکلم وحده نباشید، زیرا دیگران هم مایلند به نوبه خود وارد صحبت شوند. گاهی اوقات هم پیش می آید که دیگران صحبت های شما را قطع می کنند. در این 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 تأثیرات 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.

درواقع، 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 تأثیرات 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 بگویند،
- زمان برای دیگری نگذارد،
- از رفتارهای دیگری مرتب انتقاد کند،
- نگران برخورد و رفتارهای دیگری باشد،
- دیگری را از داشتن روابط صمیمانه و نزدیک با دیگران منع یا 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 فردِ مقابل را کنترل کند. یکی از روش هایی که چنین کنترلی را اعمال می کند آن است که طرفِ 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 طرفِ 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 کارِ 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

می‌کنند. مایل اند طرف مقابل احساس کند که ارزشی ندارد و کسی به وی اهمیت نمی‌دهد. از فرد می‌خواهند کاری را انجام دهد و بعد، برای همین کاری که انجام داده، به وی احساس گناه و شرم می‌دهند. همچنین، فرد را مجبور می‌کنند برای کاری که نکرده، معذرت خواهی کند. آنان اصرار دارند فرد برای خرج کردنِ کوچک‌ترین پولی از آن‌ها اجازه بگیرد، حتی اگر پول خودش و یا خانواده اش باشد. موضوع وفاداری، یکی از شایع‌ترین مواردِ 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 حضورِ 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 علاقه‌مند 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 یا 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 توانایی ها

افرادی که در روابط خود سوء استفاده عاطفی می کنند معتقداند که:

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

## پایان دادن به یک رابطه ناسالم

خاتمه دادن به رابطه ای ناسالم، کار آسانی نیست. به خصوص، زمانی که رابطه، مدت زمان زیادی به طول انجامیده است. اگر تصمیم گیری برای پایان دادن این رابطه، دو طرفه باشد، باز هم آسان تر از زمانی است که یکی از طرفین، تصمیم می گیرد جدا شود و رابطه را قطع کند. در هر حال، در چنین روابطی، جدا شدن سالم ترین تصمیمی است که می توان گرفت. اصول و مراحل زیر، کمک می کند تا چنین تصمیمی بهتر و راحت تر انجام شود.

### الف - تصمیم بگیرد.

اول، سعی کنید، تصمیم خود را در مورد قطع یا ادامه رابطه بگیرید. همانند هر تصمیم گیری دیگر، دوره مهم و سختی را می گذرانید. ابتدا، تکلیف خود را روشن کنید. بعد، در مرحله بعد، تصمیم خود را با وی در میان بگذارید. همانند، هر تصمیم دیگری، باید از اصول تصمیم گیری صحیح استفاده کنید. با این حال، با توجه به ویژگی های خاص سوء استفاده عاطفی و پیچیدگی های 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 می کنند آن است که گاه بر قسمت های مثبت و گاه، بر قسمت های منفی آن تمرکز می کنند. معمولاً چنین روابطی، در طی زمان شکل می گیرند و طولانی می شوند و در این مدت نیز هم تجارب خوب و خوشایند و هم تجارب ناخوشایند و صدمه زننده در رابطه وجود داشته است. به همین دلیل، گاهی تمرکز بر منفی ها و مثبت ها، فقط باعث تردید و تزلزل در تصمیم گیری می شود. 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 تصمیم گیری، به خودتان توجه کنید:** یکی از مواردی که باعث تردید در تصمیم گیری می شود آن است که افراد به موضوعات و مشکلاتی فکر می کنند که مربوط به آنها نیست. این که طرف مقابل، چه صدمه ای می خورد، این که به آنها نیاز دارد و ... فقط باعث می شود که تصمیم گیری احساسی کنید. همان طور که می دانید، تصمیم گیری احساسی از اساس غلط و ناسالم است. همچنین، فکر کردن به این که طرف مقابل چه می گوید، چه واکنشی نشان می دهد، شما را مسئول کدام مشکل می داند، و ... فقط باعث گیجی شما می شود. اگر به درستی نمی دانید 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 صدمه های جدی به اعتماد به نفس و عزت نفس افراد، همراه است و از آن جایی که روابط قبلی خود را مدت ها کنار گذاشته اید 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 باز یابید.

● **به خودتان رسیدگی کنید:** از آن جایی که در سوء استفاده عاطفی، افراد آن قدر کنترل می شوند که خود و استقلال شخصی خود را گم می کنند، 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 گوئید 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 صدمه‌هایی 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.

● تماس‌های 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 تماس‌های طرف مقابل جواب ندهید: از آن جایی که، در این نوع روابط، سابقه اقدام به قطع‌های 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 به‌شمار می‌آورد، ممکن است به تصمیم شما اعتنایی نکند 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 تماس‌های مکرر وی جواب ندهید. استفاده از تلفن همراه و ارسال پیامک یکی از شایع ترین و مستمرترین اقداماتی است که آنان انجام می دهند به همین دلیل خوب است که به تماس‌ها و پیامک‌ها جواب ندهید و حتی در مواردی خوب است که خط تلفن خود را واگذار کنید. در صورتی که وی به تماس‌های مکرر خود ادامه داد و مزاحمت ایجاد کرد از اقدامات قضایی و انتظامی نیز می توانید استفاده کنید.

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

نه این تصمیم گیری، نمونه ای از تصمیم گیری احساسی است که شما بر اساس ترحم خود عمل می کنید. تا زمانی 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 داده اند که بعد از مدتی قول‌ها فراموش می شود و مشکل خود را دوباره نشان می دهد. در این زمینه، بهتر است به خودتان فکر کنید. هر رفتاری، پیامدی دارد. اگر ایشان می‌خواهند شما را در رابطه خود داشته باشند می توانند رفتارشان را اصلاح کنند و رفتارهای جدیدی بیاموزند. ایشان آن قدر بالغ هستند که بتوانند برای حل مشکل خود یا برگرداندن رابطه، اقدام به تلاش اساسی کنند. مسئول خودتان هستید، بهتر است شما بر اساس صلاح خودتان عمل کنید نه دیگران.

👉 سوال: هم اتفاقی من انتظار دارد که من 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 نمی کند. اگر من هم او را رها



**کنم، هیچ کسی را ندارد. من دو دل هستم و نمی دانم که با این وضعیت چه کار کنم؟**

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

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

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

وقت گذاشتن برای ارتباط با دوستان و همسالان، ربطی به رفتارهای نمایشی ندارد. در سوء استفاده عاطفی، افراد سعی می کنند با اتهام ها و 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 بد رفتاری با وی داشته باشد.

**سوال:** من مدتی با دختری دوست شدم که خیلی سریع متوجه اشتباهم شدم و رابطه را قطع کردم. او همیشه به من شک داشت و تمام زندگی من برای این تلف می شد که اثبات کنم با هیچ کسی چه در دانشگاه و چه بیرون ارتباطی ندارم. 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 می خواهم از طرف مقابل جدا شوم، تهدید می کند که آن چه را که نمی خواهم خانواده ام بدانند برای آنها تعریف می کند. من هم از ترس رابطه را قطع نمی کنم. فکر می کنید این کار را بکنند؟

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

**سوال:** من اولین باری که کنکور دادم در دانشگاه خوبی قبول شدم ولی طرف مقابل دائم به من می گوید تو احمق و هیچ چیز نمی فهمی، 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 رابطه ای که شما مطرح می کنید نیز، از این نوع روابط است. نکته مهم این است که شما با این که توان و استعداد خود را می دانید و می دانید در چه شرایطی در دانشگاه قبول شدید، باز هم درموردی حرف ایشان را باور می کنید و یا دچار تردید می شوید. آن چه مشخص است این که چنین رفتارهایی، ناسالم و بسیار صدمه زننده است. برای محافظت از خودتان بهتر است به آن چه در مورد مقابله با سوء استفاده عاطفی گفته شد توجه کنید و روابط خود را با افراد دیگر بیشتر کنید.

# 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 مایلند 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 شهرداری 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، مدرنیزم 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 تاحدودی 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<sup>۱</sup> 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 آینده ی 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 موفقی 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 آینده ی 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، مهم ترین کار این است که بتوانیم هویت خود را بیابیم و در این زمینه فعالانه عمل کنیم. در این صورت قادر خواهیم بود که مسیر زندگی خود را تعیین کنیم، بدانیم کیستیم و در 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 می شود. هرچه بهتر خود را بشناسیم، بهتر می‌توانیم مسیر آینده ی 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 سوء تفاهم 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 دروه های مختلف آموزشی در حوزه امور دینی و

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

**سؤال : مادرم هر روز به من تلفن می کند. گاهی اوقات دو بار در روز با من تماس می گیرد. ما همیشه به هم خیلی نزدیک بوده ایم. الآن 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 تاحدی در جریان وضعیت درسی نامناسب خود قرار دهید.

ولی اگر می خواهید که والدینتان در امور زندگی شما زیاد دخالت نکنند، بهتر است این موضوع را به صورت 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 قائل اید. 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 تشنج 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 براین، 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 نایمنی 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.

**سؤال :** 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 «پرچسب<sup>۱</sup> های اجتماعی است. منظور از پرچسب، 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 ددرسهای 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 کارایی 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 کارایی 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 و احساس هایی که در این مورد داشتیم با یکدیگر صحبت کنیم. آیا این کار درست است ؟**

خودکشی یکی از مواردی است که باعث ایجاد سوگ های پیچیده ای می شود و مشکلات و بیماری های دیگری را به دنبال خود می آورد. معمولاً زمانی که یکی از نزدیکان خودکشی می کند، دیگران احساس های خاصی در مورد مرگ او دارند از جمله : احساس گناه و عذاب 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 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 بر آیند.
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 همسر 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 برخورد های 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 اهمیت زیادی می دهند. جدا از مسایل سلیقه ای، در مجموع، زیبایی و جذابیت جسمی ارزش چندانی در ازدواج ندارد. زیرا، زیبایی، به دلایل مختلف از بین می رود. بهتر است اساس ازدواج بر موضوعات پایدار مانند خصوصیات شخصیتی و خصوصیات اخلاقی (ایمان، 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<sup>۱</sup>، سلسله مراتب قدرت، حریم<sup>۲</sup>، جنسیت<sup>۳</sup>، مرز<sup>۴</sup> 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 و عقیده 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؟

شبهات 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 اعتقادات تان 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 دانشجویست، 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، مشهور تر، 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 دست‌شان 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 تو! ببینیم و بقیه هم مرا تحت فشار می‌گذارند که تا آنها هستند زودتر ازدواج کنم. من واقعاً فرصت و وقتی برای فکر کردن ندارم و مرتب هم خواستگار می‌آید. چه باید بکنم؟ حقیقت آن است که بسیاری از والدین، عاقبت به خیر شدن فرزندان را در ازدواج می‌بینند. زمانی که هم بیماری وجود دارد یا سن والدین بالاست، مشکلاتی مانند مشکل شما 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 می‌کنند؟

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



نمی انجامند 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 می انجامند که زمینه ازدواج را برای مدت ها از بین می برند. 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 دوجانبه 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 تعلیم 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 «درچند کلاس نیامدی، نگران شدم که نکند دچار مشکل یا دردرس شده‌ای. تماس گرفتم ببینم درچه 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 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 براین، چنانچه 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 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 منفعتی 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 خود گذشتگی 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 خود گذشتگی 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. تندروری نکنید. در ابتدا سوال های خصوصی نپرسید. بهتر است از صحبت های معمولی و خنثی استفاده کنید.  
اگر سوال های خصوصی بپرسید مثلاً این که چرا با همسرت سفر نمی کنی؟ و یا مسائلی از این قبیل بپرسید فرد مقابل عقب می کشد چون احساس می کند به حریم او تجاوز کرده اید.

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

۸. خیلی زود خودمانی نشوید و مسائل خصوصی خود را نیز به میان نکنید. 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 گلايه ها را به صورت سالم و سازنده ای بیان کنید و برای آنها راه حل های سالمی بیابید. راه حل هایی برنده- برنده یعنی راه حل هایی که هر یک از طرفین موافق آن باشند نه این که یکی برنده و دیگری 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. درجریان 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 کاربردن 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 باز یابید 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 باز یابید.

**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 اخم 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 : توهمنه 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 درجهای 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 سودمی 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 عقاید من 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 اولویتهای 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 کمروییانه 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 پرخاشگری 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 ناراحتم ولی 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 درعین 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 ناآشنا 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 برخوردهای تند و ناشی از عصبانیت باعث مشکلات متعددی در ارتباط های اجتماعی شما می شود. به جای آن که با عصبانیت برخورد کنید، باز هم توصیه آن است که از رفتار قاطعانه استفاده کنید. این برخورد به احتمال زیاد مشکل شما را حل می کند. همچنین باعث ایجاد واکنش های منفی که در عصبانیت بروز می کند نمی شود و به همین دلیل بسیار سالم و موفقیت آمیز است.



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

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

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

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

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

باین حال، نگران نباشید، زیرا هنوز در سن بسیار خوبی به سر می برید که می توانید این مشکل را جبران کنید. به یاد داشته باشید که مهارت های اجتماعی و از آن جمله دوست یابی آموختنی است. یعنی می توان آنها را کسب کرد. چیزی نیست که ارثی یا ژنتیک باشد یا مانند استعدادی باشد که بعضی ها دارند و بعضی ها ندارند. چنین مهارت هایی را می توان 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 دوست یابی که در بخش مهارت های اجتماعی آورده شده است و تمرین و تکرار آنها



می توانید بر این مشکل مسلط شوید و دوستی های 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 بدهید بلکه تنها کاری که می توانید بکنید این است که خود را تغییر دهید. چنان چه بتوانید این تغییر را ایجاد کنید آن گاه رشد فوق العاده ای 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. بهتراست 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 گلایه 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 زدن 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 ژن ها، رفتارهای والدین و دیگران و یا انزوای اجتماعی خود انتقاد کنید

۲. سعی در جبران گذشته ها کنید. با استفاده از امکانات فعلی خود سعی کنید که ضعف های 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 خجالت شان نمی شوید حتی به درجات بالایی از این مشکل رنج می برند. چگونه؟ چون افراد یاد گرفته اند که چگونه ناراحتی های اجتماعی خود را پنهان کنند و نشان دهند اعتماد به نفس دارند و بر رفتار خود مسلط اند ولی در درون از خجالت و اضطراب اجتماعی رنج می برند. بد نیست به نتیجه یک تحقیق توجه کنید. این تحقیق نشان می دهد که ۴۰٪ مردم خود را فردی خجالتی بیان می کنند. ۵۱٪ دیگر از مردم گزارش داده اند که در مواقعی خاص و نه همیشه از این مشکل رنج می برند. به این ترتیب ۵۵٪ مردم به نوعی چه دائمی چه در مواردی خاص از این بیماری رنج می برند. یعنی بیش از نیمی از مردم دچار این بیماری یا مشکل هستند. بنابراین بسیار عادی و طبیعی است که شما در این زمان و در این مقطع خاص دچار خجالت و کمرویی باشید.

### سؤال : آیا می توان خجالت را کاهش داد ؟

بلی. بسیاری از دانشجویان و جوانان به علت آن که در سال های تحصیل، خود را بیش از حد محدود به فعالیت های آموزشی کرده اند، فرصت آموختن و تمرین مهارت های اجتماعی را نداشته اند و به همین علت زمانی که بعد از فارغ التحصیل شدن از دبیرستان وارد اجتماع می شوند احساس می کنند که مهارت و توانایی های لازم برای ارتباط های اجتماعی را ندارند. با این حال، بسیاری از آنان با برقراری ارتباط اجتماعی و تمرین آن به تدریج مهارت ها و توانمندی های اجتماعی را کسب می کنند.

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

برای برطرف کردن مشکل خجالت و کمرویی خود و افزایش مهارت های ارتباطی و اجتماعی بهتر است فعالیت های زیر را انجام دهید :

۱. **خود را در معرض ارتباطات و فعالیت های اجتماعی قرار دهید.** خود را از روابط دور نکنید. انزوا و تنهایی جز بیماری های روانی، جسمانی و تلخی و رنج فایده ی اجتماعی دیگری ندارد. اگر روابط اجتماعی نداشته باشید از زندگی خود لذت چندانی نمی برید. 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 نمی برید. البته منظور از این جمله، اصرار در تداوم ارتباط های 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 می یابد.

برای آن که بتوانید ارتباط های اجتماعی و گروهی ایجاد کنید بهتر است ابتدا از جمع های کوچک تر و



صمیمی تر استفاده کنید و به تدریج وارد فضاهای گروهی بزرگ تر شوید. یا اگر تحمل فضاهای بزرگ تر برای شما راحت تر از ارتباط های کوچک تر است، ابتدا از فضاهای بزرگ شروع کرده و بعد به روابط نزدیک تر و کوچک تر برسید. مهم این است که از جایی شروع کنید که برای شما راحت تر 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 نگذرید و یا فیدبک منفی به خودتان ندهید مانند این که: «حالا خیلی هنر کردم که سر کلاس به یک سوال جواب دادم»، «این کاری که کردم در مقایسه با آن چه که نمی توانم انجام بدهم هیچ است».

این موضوع بسیار مهم است و نقش تعیین کننده ای در پیشرفت شما دارد. گاهی اوقات 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 کارم اشتباه است؟

همان طور که گفته شد، اگر در ارتباط اجتماعی تمرکز و توجه زیادی به خود داشته باشید، فرآیند ارتباطی را از دست می دهید. چرا؟ چون شما یک ذهن بیشتر ندارید و اگر این ذهن با مسائلی که در درون شما می گذرد اشغال شده باشد، نمی توانید به موضوع دیگری تمرکز کنید. مانند تلفن. پس سعی کنید که در ارتباط های اجتماعی، خط ذهن خود را با محرک های درونی اشغال نکنید. چون در آن صورت این بوق اشغال مانع می شود که بفهمید و دربابید 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. بر کل 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 درباره‌ی این بیماری‌ها یا مشکلات داشته باشند و با مشاهده‌ی 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<sup>۱</sup> 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، تصمیم گیری، توجه و تمرکز
۷. عزت نفس و احساس ارزشمندی خود
۸. ذهنیت فرد از زندگی و مرگ
۹. علاقه و لذت
۱۰. فعالیت های بدنی، تحرک و فعالیت

به همین دلیل هنگامی که خلق انسان به افسردگی گرایش می یابد، ممکن است در همه موارد بالا دچار مشکل شود. از سوی دیگر، هنگامی که خلق به صورت غیر عادی به طرف بالا نیز حرکت می کند و حالت شادی غیر طبیعی ایجاد می شود، همه موارد بالا به صورت دیگری دچار اشکال می شوند. 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 عمده اختلالات خلقی را به خود اختصاص می دهند که در این جا به اختصار معرفی می شوند.

## اختلالات افسردگی

اختلالات افسردگی در جهان بسیار شایع است. افسردگی اساسی را، که یکی از انواع افسردگی است، سرماخوردگی روان پزشکی می نامند. بین ۱۰-۱۲٪ مردان و ۲۰-۲۵٪ زنان، زمانی در طول عمر خود دچار افسردگی می شوند. به ویژه زنان دو برابر بیشتر از مردان دچار این بیماری می شوند. بیماری های افسردگی، بخشی از اختلالات خلقی را تشکیل می دهند.

## بیماری افسردگی اساسی<sup>۱</sup>

عده ای به غلط تصور می کنند که افسردگی تنها احساس غم و اندوه است؛ درحالی که بیماری افسردگی اختلال در خلق است و این همه جنبه های زندگی را تحت تاثیر منفی خود قرار می دهد. بنابراین با یک بیماری بسیار جدی روبه رو هستیم که درمان مشخص و موفقیت آمیزی دارد و در صورت عدم تشخیص و درمان، به راحتی می تواند مانع موفقیت های دانشجو شود. بنابراین به این بیماری توجه کرده و در صورت مشاهده علائم آن حتماً برای درمان برنامه ریزی جدی کنید.

## علائم و نشانه های بیماری افسردگی اساسی

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



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

گاهی اوقات در افراد افسرده عصبانیت‌های شدید دیده می‌شود. به این عصبانیت، تحریک پذیری یا «از کوره در رفتن» گفته می‌شود. از 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 کوچک ترین موضوعی با عصبانیت و پرخاشگری واکنش نشان می‌دهد.

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

**۳. اشکال در خورد و خوراک (کم خوری یا پرخوری).** بعضی از افراد افسرده، دچار کم اشتها و بی اشتها می‌شوند 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 (پر خوابی، کم خوابی یا بد خوابی).** 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. کم خوابی گاهی به این صورت است که فرد دیر می‌خوابد و زود بیدار می‌شود، یعنی به صورت سحر خیزی است و فرد بدون اینکه بخواهد، صبح‌ها زود بیدار می‌شود. گاهی نیز مشکل خواب، خود را به صورت بد خوابی نشان می‌دهد. در این حالت، خواب شخص ناراحت است و با بیدار شدن‌های مکرر در طول مدت خواب همراه است. معمولاً خواب بیماران افسرده با کابوس و خواب‌های ناراحت کننده و وحشتناک همراه است.

در هر حال، خواب فرد افسرده رضایت بخش 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 درمورد 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 تحصیل 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 سزرنش 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 آمیدی 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<sup>۱</sup>

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 پرسید 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<sup>۲</sup>) 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)<sup>۳</sup>

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 عبارت اند 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 شیدایی، 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 آشکارساز بیماری روانی باشند. منظور از عامل آشکارساز، 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 براین، 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 ضد افسردگی، اعتیاد آور است.
- نمی توان مصرف این داروها را قطع کرد.
- این داروها اثرات منفی بر ذهن و روان انسان دارد.



### ● این داروها اثرات مخربی بر مغز انسان دارد.

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

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

۱. اثرات درمانی بیشتری داشته باشد.

۲. عوارض جانبی کمتری داشته باشد.

بنابراین، داروهای جدید دارای یک یا هر دو خصوصیت بالا هستند و این نشان دهنده بی خطر بودن مصرف آنهاست. داروهای ضد افسردگی موجود در ایران را می توان به دسته های زیر تقسیم کرد:

**بازدارنده های اختصاصی باز جذب سروتونین (SSRIs).** این داروها در سال های اخیر وارد بازار شده اند و در درمان افسردگی بسیار موثر و مفید بوده اند.

**داروهای ضد افسردگی سه حلقوی.** این داروها تا قبل از معرفی SSRI ها کاربرد بالایی داشتند.

**بازدارنده های منو آمین اکسیداز (MAOIs).** این داروها امروزه کمتر به کار می روند و معمولاً برای درمان

افسردگی های آتیپیک استفاده

می شوند (بیماران افسرده ای که

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 براین 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 لیتیم 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، حالمان 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 برای درمان افسردگی لازم است ولی کافی نیست. 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 باز شناسد.

- 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 مداوم 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

بکنم؟

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

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

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

برای این کار نزد او رفته و کنار او بنشینید. با ابراز نگرانی نشان دهید که نسبت به موضوع بی تفاوت نیستید. اگر دوست شما با پرخاش گفت: «چیزیم نیست. خوب 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 ناراحتم، 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 کمرختی 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 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، بیمناکی) 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 آسیب های 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 دستپاچگی
- ناتوانی در تمرکز
- نگرانی و وحشت از اینکه اتفاق بد و وحشتناکی پیش بیاید
- تپش قلب
- تند شدن تنفس
- احساس کرختی و بی حس شدن دست و پا
- اسهال یا یبوست
- عرق کردن
- احساس گرفتگی در گلو
- لرزش
- گرفتگی عضلات
- سرگیجه
- حواس پرتی
- احساس خفگی
- بی قراری
- درد در قسمت های مختلف بدن
- احساس گرما یا سرمای ناگهانی
- خستگی
- ضعف و بی حالی



همیشه همه 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
  - واری 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)<sup>(۱)</sup>

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 فوبیا ها، ترس فرد به شدت بیش از حد و غیر واقعی است. مثلاً فردی که فوبیای مار دارد به شدت به مار فکر می کند و در همه جا و همه شرایط حتی در شهر بزرگی که در آن مار وجود ندارد از بودن مار در خانه اش می ترسد یا حتی اگر تصویر مار را از دور 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 درپی 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 یادآوری 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، نا امن 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

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.

تأثیر بیشتری 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»<sup>۱</sup> 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. هرچه باشد مهم نیست. مهم آن است که به درون خود مراجعه نکنید چون فقط اضطراب شما را تشدید می کند.

**برای کوچک ترین موفقیتی که کسب می کنید خود را تشویق کنید.** این تشویق می تواند به صورت خودگویی های مثبت باشد مثلاً: «آفرین، که توانستی این کار را انجام دهی»، «موفق شدی»، «توانستی از 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 باروش 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 پرسید پس چه کار کنم؟ به جای سرزنش از خود پرسید 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 روش های مختلف آرام سازی استفاده کنید. (بنگرید به: روش های بهبود از اختلالات روان شناختی). از دارو درمانی کمک بگیرید. برای کاهش اضطراب می‌توانید از داروهای ضد اضطراب که روان پزشک برای شما تجویز می‌کند استفاده کنید.

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

آن چه که مطرح می‌کنید یک فوبیای ساده است. همان طور 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 روش های روان درمانی به نام «حساسیت زدایی تدریجی»<sup>۱</sup> استفاده می‌شود. حساسیت زدایی دارای چند مرحله است:

۱. تهیه فهرستی از آن چه که شما را ناراحت می‌کند از آسان به سخت. فهرستی از موقعیت های مربوط به هواپیما که شما را ناراحت می‌کند تهیه کنید. این فهرست موقعیت ها باید از آسان به سخت مرتب شده باشند. مانند مورد زیر:

- نگاه کردن به عکس هواپیما
- دیدن هواپیما در آسمان
- دیدن هواپیما در فرودگاه
- رفتن به فرودگاه برای مسافرت
- رفتن به سالن پرواز
- نشستن در هواپیمایی که حرکت 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 آرام سازی عضلانی. ابتدا، فنون آرام سازی عضلانی را بیاموزید و آن را تمرین کنید و در آن مهارت بیابید. درباره آرام سازی عضلانی در قسمت پایانی این فصل بررسی شده است.

۳. مواجهه با هر یک از موقعیت های ناراحت کننده و بعد انجام آرام سازی عضلانی. ابتدا آسان ترین



موقعیت را انتخاب کرده و با آن مواجه شوید به محض این که احساس ترس و اضطراب کردید، تجسم را قطع کنید و به آرام سازی بپردازید. زمانی که احساس آرامش کامل کردید و حالات اضطرابی از بین رفت دوباره همان موقعیت را تجسم کنید دوباره به محض این که احساس اضطراب کردید، تجسم را قطع کرده و به آرام سازی بپردازید و این کار را تا آن جا ادامه دهید که وقتی آن موقعیت را در ذهن خود تجسم می کنید دچار اضطراب و ناراحتی 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<sup>۱</sup> 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<sup>۲</sup>- فرد برای این که آن افکار را از خود دور سازد و از آشفستگی 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<sup>۱</sup> ).

● 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. بهتر 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<sup>۲</sup> و منع

پاسخ که بهترین روش روان درمانی

وسواس است دقیقاً به این صورت

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.

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 فکرهای 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

1-Reassurance

2-Exposure



مزاحم 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 را 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 بی معنی. معمولاً افکار و اعمال وسواسی با هم رخ می‌دهند. همان طور که قبلاً مطرح شد عمل یا رفتار وسواسی برای کاهش اضطراب انجام می‌شود (خنثی سازی). 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 داده اند، 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 روان پزشک مراجعه کردم و او به من دارو داده است. آیا با خوردن این داروها من از این فکرها نجات پیدا می‌کنم؟

همان طور که قبلاً گفتیم، وسواس یک بیماری نسبتاً جدی است و برای درمان آن هم دارو درمانی و هم روان درمانی 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 روان پزشک است. اگر چه دارو درمانی لازم و اساسی است، اما برای درمان قطعی وسواس کافی نیست. روان درمانی در کنار دارو درمانی ضروری است.

**سؤال:** طی یکی دو هفته گذشته چند بار دچار تپش قلب شدید و لرزش شدم. فکر می کردم که دچار حمله قلبی شده ام. احساس می کردم دارم می میرم. چه اتفاقی برایم افتاده است؟ این حالت همان حمله اضطراب یا پانیک یا هراس است. شما احتمالاً به یکی از اختلالات اضطرابی مبتلا هستید و باید هم تحت روان درمانی و هم دارو درمانی قرار بگیرید.

**سؤال:** من یک بار دچار حمله اضطراب یا پانیک شده ام. فکر می کردم که دارم دیوانه می شوم. آیا واقعاً چنین اتفاقی می افتد؟

در حمله های پانیک، فکریهایی مانند این که «دارم دیوانه می شوم»، «دارم می میرم»، «دارم سخته می کنم» و... به ذهن می آید و اتفاقاً همین افکار هستند که باعث تشدید اضطراب می شوند. به همین دلیل بهتر است به جای این افکار که نهایتاً فرد را به اوج حمله اضطراب می رسانند، فرد به خود بگوید «این حالت ها فقط اضطراب است و بس»، «دیوانگی در کار نیست»، «می توانم که این حالت ها را عوض کنم»، «این اضطراب است و به زودی تمام می شود». چنان چه فرد بتواند افکار سالمی را جایگزین افکار فاجعه آمیز خود کند حمله اضطراب با شدت کمتری به پایان می رسد.

**خشم یک احساس و هیجان عادی انسان هاست. همه انسان ها عصبانی می شوند ولی هیچ کسی حق ندارد که با دیگران با پر خاش و تندی برخورد کند. بلکه راه های سالم و مختلفی برای برخورد سالم با خشم و عصبانیت وجود دارد.**

کار دیگری که می تواند به شما بسیار کمک کند آن است که حواس خود را به موضوع دیگری پرت کنید. به این تکنیک، پرت کردن حواس<sup>۱</sup> گفته می شود. منظور آن است که فرد به جای آن که دائماً به بدن خود و حالات و احساس های مختلف خود توجه کند، سعی کند که به موضوع دیگری تمرکز و توجه داشته باشد. چرا؟ به این دلیل که افرادی که دچار پانیک می شوند به شدت به بدن خود حساسند. توجه آنها بیشتر از مردم عادی معطوف به بدنشان است و عامل دوم این است که آنها علایم و نشانه های بدنی خود را به شدت سوء تعبیر می کنند. به این ترتیب، بیمار پانیک که به شدت توجه به بدن خود دارد، متوجه علایم و نشانه هایی می شود که یک فرد عادی به آنها توجهی ندارد و اصلاً متوجه آنها نمی شود. همین الان اگر به بدن خود توجه کنید متوجه می شوید که پای شما گزگز می کند یا دست شما مور مور می شود یا درد خفیفی در پای خود احساس می کنید در حالی که در شرایط عادی که کار می کردید به آن توجهی نداشتید. از سوی دیگر، تفاوت دیگر فردی که دچار پانیک شده با فرد دیگر آن است که این افراد که به بدن خود حساسند و بیشتر متوجه نشانه های بدنی خود می شوند، علائمشان را نیز به شدت سوء تعبیر می کنند. مثلاً ممکن است که یک فرد عادی احساس کند که گوشه دستش گزگز می کند و ممکن است از آن بگذرد. فردی که مبتلا به پانیک است یا مستعد آن است به خود می گوید این نشان می دهد که ممکن است الان فلج شوم یا دارم بی هوش می شوم یا موارد دیگری از این دست.



### سؤال: چه کار کنم تا اصلاً دچار پانیک نشوم؟

این جمله را هدف خود قرار ندهید. زیرا هنگامی که به خود می‌گویید: «هیچ وقت دچار این حالت نشوم» خود را 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. هرانسانی 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 جمع شونده 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، کبیر،



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 زننده 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 زننده است. به خصوص اگر نسبت به فرزندان صورت گیرد. در این شرایط کودکان و نوجوانان، قربانی مشکلات والدین خود می شوند.

۷. **غیبت و بدگویی کردن.** غیبت و بدگویی کردن در میان ما ایرانیان و به خصوص مسلمانان بسیار ناپسند است. در مواردی، فردی که بدگویی و غیبت می کند، خود از این کار ناراحت است ولی نمی داند چرا با آن که نمی خواهد مرتباً بدگویی می کند. فردی که بدگویی می کند عصبانی است. او نسبت به کسی که از او بدگویی می کند خشمگین است ولی چون نمی داند عصبانی است، بنابراین نتوانسته راه سالمی برای بیان خشم خود پیدا کند و به همین دلیل شروع به غیبت می کند. آگاهی از این عصبانیت، به فرد کمک می کند که به جای بدگویی و غیبت، راه های دیگری را برای کاهش خشم خود پیدا کند.

۸. **تخریب وسایل و دارایی های دیگران.** تخریب اموال و دارایی های دیگران نیز به دلیل خشمی است که فرد نسبت به دیگری احساس می کند. چنین برخوردی نه تنها در زمینه ارتباطی و اجتماعی مشکل ایجاد می کند بلکه احتمال دارد که سرو کار 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 اتفاقی ها و همکلاسی ها، باعث انزوای فرد می شود.

**۱۴. خشم های غیر مستقیم.** گاهی اوقات، فرد عصبانی قادر نیست که به صورت های مستقیم خشم خود را ابراز کند بنابراین سعی می کند که آن را به صورت هایی که کمتر مشخص است تخلیه کند. در چنین مواردی، فرد سعی می کند کارشکنی کند، کارهایی که باید انجام دهد را با تأخیر زیادی به انجام رساند یا به گونه ای انجام دهد که احساس خوبی در طرف مقابل ایجاد نشود.

**۱۵. حرف زدن و صحبت کردن.** یکی از سالم ترین برخوردها آن است که در مورد آن چه باعث ناراحتی و 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 انتظارتان در



یکی از درس های عملی خود نمرة بدی گرفته اید و احساس می کنید که استاد عادلانه نمرة 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 نمرة بدی به او داده است چون از او خوشش نمی آید. مسلم است که در مقابل چنین برداشت و تفسیری هرکسی احساس عصبانیت می کند. اگر تفسیر فرد این باشد که امتحان سختی بود و به همین دلیل نمرة خوبی نگرفتم مسلماً عصبانی خواهد 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 اتفاق 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 پرخاشگر 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 پرخاشگری ادامه می دهند آن است که دیگران عقب کشیده و آنها هر کاری دلشان خواست انجام می دهند. در پرخاشگری، به حقوق دیگران تجاوز می شود همان طور که شما شاهد آن هستید. متأسفانه، همین عقب کشیدن دیگران باعث می شود که فرد منفعتی 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 می کنم ویژگی های خاصی دارند حسودی می کنم. از این حسادت ناراحتم و به همین دلیل خودم را سرزنش می کنم. چگونه من هم می توانم مانند آنها شوم؟**

از این که خود آگاهی شما بالاست و از احساس حسادت خود آگاهی دارید باید به خود افتخار کنید. یکی از موضوع هایی که باید به آن دقت کنید آن است که چه خصوصیات یا ویژگی خاصی در این فرد این همه بر شما اثر گذاشته است؟ زیبایی، استعداد، هوش، ارتباط اجتماعی، خانواده و ... یکی از مشکلات چنین احساسی آن است که شما طرف مقابل خود را بسیار بالا برده اید. به گونه ای که فرد مقابل هیچ مسئله یا مشکلی ندارد. در حالی که در واقعیت این طور نیست. کمتر کسی است که در درون خود هیچ تردید یا ناایمنی و ناراحتی نداشته باشد. به عبارت دیگر تصور می کنید که فرد مقابل شما تمام ویژگی های خوب و عالی را دارد در حالی که خود را از این نظر بسیار پایین ارزیابی می کنید. در این مقایسه نا مناسب مسلم است که خود را پایین می بینید و در نتیجه حسادت شکل می گیرد.

به یاد داشته باشید، حسادت یک خشم است. خشم از ناکامی و محرومیت شکل می گیرد. محرومیت و ناکامی از این که کسی امکانات، توانایی ها یا خصوصیات را دارد که من ندارم. همین موضوع باعث خشم شده و خود را به صورت حسادت نشان می دهد. آن چه شما را آرام می کند این است که توانایی ها و قدرت ها و استعداد های خود را بشناسید به طوری که این احساس شکل بگیرد که او دارای فلان توانایی ها و نکات مثبت است و من هم در این زمینه ها توانایی دارم. یا این که او به این حد از رشد رسیده ولی این امکانی نیست که محدود به او باشد من هم می توانم از این نظر رشد کنم یا در حوزه های دیگری به رشد خود ادامه دهم.

نکته آخر این که شما احتمالاً عزت نفس ضعیفی دارید. منظور از عزت نفس، ارزشی است که برای خود قائلید. ارزش شما به چه چیزی است؟ بسیاری از انسان ها توانایی های مختلف و متعددی دارند ولی این دلیل نمی شود که دیگران خود را پایین و ضعیف احساس کنند به گونه ای که حسادت شکل بگیرد. شما ارزشمندی برای هر آن چه هستید. اگر باور به ارزشمندی در شما شکل بگیرد آن وقت خود را برای داشتن یا نداشتن پاره ای از خصوصیات سرزنش نمی کنید یا پایین نمی آورید یا دیگران را بیش از حد بالا نمی برید. مهم این است که بدانید انسان ها با یکدیگر فرق دارند. این تفاوت ها بسیار طبیعی و بدیهی و آشکار و روشن است ولی دال بر این نیست که کسی بالاتر و ارزشمندتر و کسی پایین تر و بی ارزش تر است. در مورد انسان چنین مقایسه هایی بسیار بی اساس است. شما و همکلاسی هایتان ممکن است دارای خصوصیات مختلف باشید و آنها را در بعضی از مسایل بالاتر و در بعضی موارد دیگر پایین تر از خود ببینید ولی در مورد ارزش اساسی انسانی، دیگران نه بهتر و نه بدتر از شما هستند.

🔴 **سؤال: احساس می کنم که با بقیه فرق دارم. چه کار می توانم بکنم؟**

از چه نظر؟ اگر منظور این است که از یکی از اقلیت های قومی یا نژادی یا مذهبی کشور هستید در بحث های آینده در این خصوص صحبت خواهیم کرد. ولی گاهی اوقات، بعضی از دانشجویان بدون این که

اقلیت باشند احساس می کنند که با دیگران فرق دارند و متفاوتند. چنین احساس بیگانگی از دیگران خود باعث مشکلات دیگری می شود زیرا فرد عمیقاً احساس می کند که دو دسته آدم وجود دارند: آنها و دیگران. چنین احساسی باعث می شود که فرد از دیگران فاصله گیرد و به آنها نزدیک نشود. در نتیجه ارتباط و تعاملات اجتماعی شکل نمی گیرد و رفتار این افراد نسبت به دیگران، خشک، سرد و رسمی باقی می ماند. مردم نیز برخورد 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 درمورد خود و دیگران دارند که مانند مورد بالا بسیار افراطی است. چنین افرادی نیاز دارند که در جلسات روان درمانی و توسط یک روان شناس 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 علتی 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، فرزندانی تربیت می کنند که بی چون و چرا نظرات دیگران را اطاعت می کنند و به همین دلیل ممکن است به راحتی از پیشنهادهای دیگران به مصرف مواد نیز اطاعت کنند. والدینی که بر رفتار فرزندان نظارت ندارند، باعث می شوند که فرزندان بیش از حد آزاد باشند و به همین دلیل احتمال انجام رفتارهای نامناسب از جمله مصرف مواد در آنها زیادتر می شود.

۲. **خانواده های 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. **محله 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 مآجراجویی 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 ای 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 تأثیرات ماده را تجربه کند. به عبارت دیگر، به دنبال مصرف مرتب و مکرر، تأثیر 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 تأثیرات قبلی دوباره تجربه شود. بعضی مواد به خصوص مواد افیونی مانند تریاک، هروئین، مورفین، شیره، سوخته، کدئین و ... تحمل زیادی ایجاد می کنند.

**سندرم محرومیت (یا ترک):** در صورتی که ماده به فرد نرسد، دچار 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. چنانچه، 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، شیر، کدئین                                                             |
| ۳    | توهم زاها             | 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 ...<br>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)، سکته 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، شیر، 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 تاثیر 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 سکتة 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 میلی گرم 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 کند کننده آن است. عوارض و اثرات نیکوتین عبارت اند از:

- فشار خون،
- ضربان قلب،

● انقباض عروق خونی زیر پوست و در نتیجه چین و چروک پوست.

علاوه بر این، مصرف سیگار با اختلالات سنگین متعددی همراه است از جمله انواع سرطان‌ها، اختلالات قلبی و عروقی، بیماری‌های تنفسی، مشکلات باروری و زایمان و بسیاری اختلالات دیگر.

سیگار هم وابستگی جسمی و هم روانی شدیدی ایجاد می‌کند. علائم محرومیت از نیکوتین عبارت است 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 بی رویه و خودسرانه ترامادول با وابستگی جسمی و روانی همراه است. این دارو هم تحمل و هم سندرم محرومیت ایجاد می کند.

**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 نتیجه ای ندیدم و آن را رها کردم. ولی، آلپرازولام اثرش خوب بود و آن را ادامه دادم. الان، سه سال است که این دارو را مصرف می کنم. آیا باید این دارو را قطع کنم؟

به نکته مهمی توجه کرده اید. همان طور که در مورد داروهای ضدافسردگی گفته شد، یکی از ویژگی های داروهای ضدافسردگی این است که حداقل ۳ تا ۴ هفته طول می کشد تا اثرات درمانی دارو خود را نشان دهد. اشتباه شایعی که وجود دارد این است که این نکته سریع فراموش می شود و افراد پس از مدتی مصرف داروهای ضدافسردگی، احساس می کنند دارو تاثیری نداشته است و داروی ضد افسردگی که داروی اصلی است را قطع می کنند. از آن جایی که تاثیر داروهای آرام بخش، سریع است و به مدت کوتاهی پس از مصرف، اثرات آرام بخش، خود را نشان می دهند. افراد به مصرف این داروها حتی طولانی تر از آن چه معمولاً تجویز می شود ادامه می دهند و به تدریج، با مصرف خودسرانه دارو، وابستگی روانی به آنها پیدا می کنند. این در حالی است که افسردگی آنان، همچنان بدون درمان باقی می ماند و به همین دلیل، فرد، بدحال است و بیشتر و بیشتر به آرام بخش ها تکیه می کند. به یاد داشته باشید که آلپرازولام، داروی ضداضطرابی است که اثرات ضدافسردگی محدودی نیز دارد و به دلیل تاثیر سریع و آرامش سریعی که ایجاد می کند، اثرات وابستگی روانی زیادی نیز دارد و معمولاً روان پزشکان این دارو را در محدوده زمانی کوتاهی تجویز می کنند.

**سوال:** دوست من، مرتب سیگار می کشد و بارها سعی کرده آن را قطع کند و نتوانسته است. به عقیده من او ضعیف است که نمی تواند سیگار را کنار بگذارد ولی وقتی به او می گویم، هزار دلیل و برهان می آورد که وابستگی به سیگار سنگین و شدید است. آیا چنین است؟ آیا روشی برای کمک به او هست؟

واقعیت این است که ترک کردن هر نوع اعتیاد یا به عبارت دیگر، قطع هر نوع وابستگی سخت است. به خصوص، قطع وابستگی به سیگار، سخت و مشکل است. فردی که اقدام به ترک سیگار می کند حتماً اراده سنگینی دارد که اقدام به ترک کرده است. ولی، برای درمان این وابستگی، علاوه بر کوشش های فردی و انگیزه و اراده که افراد حتماً دارند، نیاز به کمک های تخصصی چه به صورت دارویی و چه به صورت روان درمانی و مشاوره وجود دارد. علاوه براین، کاری که شما به عنوان یک دوست می توانید انجام دهید، تشویق و تحسین دوست تان است که اقدام به ترک کرده است، به جای برچسب زدن که وی فردی بی اراده و ضعیف است،



### سوال: آیا موادی مانند تریاک که ریشه گیاهی دارند هم اعتیاد آورند؟

اعتیاد آور بودن یک ماده، ربطی به گیاهی یا صناعی بودن آن ندارد. بسیاری از مواد گیاهی ممکن است بسیار 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 خلایق را در انسان رشد

دهد. من مطمئن نیستم این حرف، درست باشد. نظر شما چیست؟

همان طور که قبلاً گفته شد، خلایق 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 خلایق 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 خلایق اشتباه گرفته باشند. در هر حال، این ادعا بی مورد است. اگر به زندگی افراد خلایق 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، خلایقی 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 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 بیاندازید، هستند 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 داده‌اند. علاوه بر این، به یاد داشته باشید که مواد، اثر خاصی بر مغز و مدار پاداش یا لذت در مغز می‌گذارند و همین تجربه خوشایند، زمینه را برای مصرف‌های بعد آماده می‌کند. از آن جایی که مشخص نیست تجربه چه کسی مثبت و چه کسی منفی خواهد بود، این است که توصیه اساسی آن است که اصولاً مواد را کسی تجربه نکند حتی برای یک بار.

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

غربی‌ها هم معتاد به الکل می‌شوند. حقیقت آن است که در کشورهای غرب که مصرف شایع است، میزان الکلیسم 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 بی خانمان و خانه به دوش یا افرادی که از نظر اجتماعی و اقتصادی ضعیف هستند به علت وضعیت نابسامان زندگی که همراه با اعتیاد است از جمله بهداشت و 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، روان‌انگرم 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

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

چنانچه 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.

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 و... خیلی طبیعی است که دچار اضطراب شوید. موضوع مهم دیگر این که قابلیت اعتماد به فردی که تا به حال ندیده اید هم سخت است. یکی از نگرانی های شما این است که آیا مشاور قابل اعتماد است؟ این را می توانید محک بزنید. قرار نیست که با اولین جلسه ای که رفتید همه مسائل خود را بگویید. بهتر است در درجه اول او را ببینید و اجازه دهید ارتباط ایجاد شود. زمانی اعتماد ایجاد می شود که رابطه ای وجود داشته باشد. بهتر است ابتدا مشاور را ببینید، با او جلسه داشته باشید و سپس قابلیت اعتماد به او را ارزیابی کنید. ضمناً اگر نگرانی هایی دارید، بهتر است آنها را بیان کنید. او بهترین راهنمایی یا کمک را به شما می کند.

**سؤال:** اگر مشاوره، صحبت کردن و حمایت گرفتن است، من می توانم این کار را با دوستانم انجام دهم. چه نیازی به مشاور دارم؟

ممکن است بعضی افراد توان چنین رابطه ای را داشته باشند. ولی در همه موارد امکان پذیر نیست. تفاوت دیگر مشاوره آن است که در مشاوره، زمان مال 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 که آموزش 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؟

اتکای 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.





وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، دفتر مشاوره و سلامت  
تهران، میدان فردوسی، خیابان انقلاب، خیابان شهید موسوی (فرست جنوبی)  
پلاک ۲۷، طبقه ۴، اتاق ۴۲۶  
[www.iransco.org](http://www.iransco.org)



معاونت دانشجویی، مرکز مشاوره دانشگاه  
تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد برون، پلاک ۱۵، طبقه پنجم  
<http://counseling.ut.ac.ir>

