

شماره مجوز: ۱۱۸-۲-۷۹

صاحب امتیاز:

معاونت دانشجویی، فرهنگی

مدیر مسئول:

دکتر محسن حسینی

سر دبیر:

سودابه شریفیان

تنظیم کننده:

فرزانه قاسمی

هیئت تحریریه:

دکتر پژمان عقدک، زهرا طغیانی، فرزانه قاسمی، آزاده استقلالیان، زهره یاری، پروین عابدی، مهرانگیز دیری، سمیه طیاری، منیر جمشیدی، سودابه شریفیان و فرهاد صبوری

آدرس نشریه:

جنب قالار دکتر شریعتی، اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویان.

«فهرست مطالب»

- ۲.....مقدمه
- ۳.....مدیریت اضطراب کرونا.....
- ۶.....نشانگان ضربه عشق و مدیریت آن.....
- ۱۲.....تاب آوری.....
- ۱۵.....خود اصلاحی.....
- ۱۶.....فشار گروه.....
- ۱۸.....همدلی یا همدردی.....
- ۲۲.....خطاهای شناختی.....
- ۲۷.....تصمیم گیری بهتر.....
- ۳۰.....چگونه با دیگران ارتباط برقرار کنیم.....
- ۳۴.....تعارض.....

دکتر پژمان عقدک

سرپرست اداره مشاوره و سلامت روان

مقدمه

همدلی یا همدردی، خطاهای شناختی، تصمیم‌گیری بهتر و چگونه با دیگران ارتباط برقرار کنیم، ارائه گردیده است.

دست یاری تمام کسانی که ما را در این مسیر همراهی کردند را به گرمی می‌فشاریم.

فصلنامه علمی، فرهنگی و اجتماعی سخن مشاور به صورت الکترونیکی مرکز مشاوره با هدف منتشر می‌شود. در این مجله سعی بر آن است که در راستای چشم‌انداز پیشگیری در سطح اول مبنی بر افزایش دانش، نگرش و عملکرد در جهت تامین، حفظ و ارتقاء سلامت روان در خصوص برخی مسائل دانشجویان، مطالب آموزشی و کاربردی ارائه گردد.

هدف این نشریه ارتقاء دانش عمومی در زمینه روانشناسی سلامت است و در نظر دارد بستری مناسب جهت آموزش مفید در خصوص دغدغه‌های زندگی روزمره و آموزش و ارتقاء سطح آگاهی و تلاش در جهت افزایش سطح مطالعه ارائه نماید.

مسیر ارزشی ما اینست که همواره در راستای کاهش آلام انسانی گامی موثر برداریم بر این مبنا محملی فراهم آمده تا مشاوران و

روانشناسان اداره مشاوره دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، مقالات عمومی خود را به اشتراک بگذارند. در صورت لزوم خوانندگان محترم می‌توانند با مطالعه بیشتر و یا مشاوره شخصی در زمینه‌های مورد نظر یادگیری خود را در حیطه‌های مورد نظر عمق بیشتری بخشند.

در این نشریه مطالبی با عنوان مدیریت اضطراب کرونا، نشانگان ضربه عشق و مدیریت آن، تاب‌آوری، خود اصلاحی، فشار گروه،

آزمایش‌های غیر ضروری می‌کنند و چه بسا ممکن است بلاخره در اثر این رفت و آمدها به محیط‌های آلوده و از طرفی ضعف سیستم ایمنی ناشی از اضطراب بالا، به این بیماری یا بیماری‌های دیگر مبتلا شوند و تا مدت‌ها با آثار سوء روانی و جسمی آن درگیر باشند. پس راه درست نه نادیده گرفتن بیماری و نه به شدت درگیر شدن با آن است.

چرا در بیماری کرونا با موجی از اضطراب بالا مواجه هستیم؟

کرونا به سه دلیل با اضطراب همراه است که عبارتند از بالا بودن قدرت سرایت، طولانی بودن دوره کمون و نداشتن درمان شناخته شده و این سه مورد نشان‌دهنده این واقعیت است که ما کنترل کاملی روی شرایط نداریم و تلاش برای کنترل و اطمینان بخشی کاذب، فقط به عمق فاجعه خواهد افزود.

از طرف دیگر اضطراب و ناراحتی ناشی از این وضعیت باعث بالا رفتن حساسیت افراد به علائم بدنی می‌شود به طوری که خیلی از افراد علائم بدنی خود را به صورت نادرست تفسیر می‌کنند و احساس می‌کنند دچار بیماری شده‌اند و این مشکل وقتی دوچندان می‌شود که می‌بینیم برخی از علائم اضطراب با برخی علائم اولیه کرونا مانند احساس خستگی، بدن درد، تنگی نفس و مشکلات گوارشی مشابهت دارد در صورت عدم توجه به چنین امری، چرخه‌ی معیوبی شکل خواهد گرفت که در آن اضطراب و ترس موجب واریس بیشتر علائم بدنی و تفسیر نادرست آن علائم خواهد شد و از طرف دیگر این تفسیر نادرست خود به اضطراب و ترس دامن خواهد زد که نتیجه‌ی نهایی آن تضعیف سیستم ایمنی بدن خواهد بود.

زهرا طغیانی

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی



مدیریت اضطراب کرونا

این روزها بحث بیماری کرونا موجی از نگرانی و اضطراب را در بین افراد جامعه ایجاد کرده به طوری که اثرات منفی روان‌شناختی آن چندین برابر بیشتر از خود بیماری کرونا آسیب‌زا شده است. اضطراب واکنش طبیعی به شرایط سخت و تهدیدآمیز است اما اگر شدید و طولانی شد زندگی را مختل می‌کند و باعث می‌شود از سایر ابعاد سلامتی غافل شویم. مشکل این‌جاست که اضطراب زیاد باعث ایجاد رویکرد و رفتار صفر و صدی به مسئله می‌شود یعنی فرد یا به دلیل اضطراب بالا اصلاً بیماری را جدی نمی‌گیرد یعنی اجتناب می‌کند، هیچ مطالعه و تحقیقی نمی‌کند حتی اگر علائمی داشته باشد از ترس این که مبادا پزشک کرونا تشخیص دهد، اصلاً مراجعه نمی‌کند و دسته دوم به شدت درگیر اضطراب این بیماری می‌شوند، دایم در فضای مجازی جستجو می‌کنند و به طور مکرر به پزشک مراجعه و درخواست

اختلالاتی مانند اضطراب فراگیر، خود بیمار انگاری، حملات هراس و اختلال وسواسی جبری داشته اند، اضطراب شدیدتری را تجربه می-کنند و ممکن است نیازمند خدمات روانشناختی و روانپزشکی باشند.

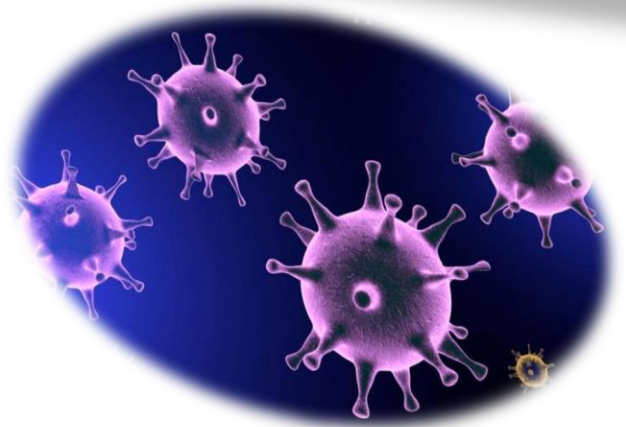
علائم اضطراب افراطی

علائمی که ضرورت توجه ویژه را ایجاد می کند عبارتند از:

۱. نگرانی زیاد و مستمر فرد در مورد احتمال ابتلای خود و یا نزدیکانش به این ویروس و تجربه این علائم
۲. مشکل در تمرکز، خوابیدن و تغذیه
۳. احساس درماندگی شدید در مراقبت از خود، دائم تلاش می کند از خود مراقبت کند ولی نتیجه و اطمینانی را که می-خواهد کسب نمی کند و به شدت احساس ناکارآمدی می-کند.
۴. تجربه اضطراب دائمی است که در همه امور زندگی مداخله می کند و باعث افت عملکرد شده است.
۵. تجربه احساس خشم، توجه و مراقبت های افراطی در خصوص سلامت جسم خود و خانواده

روش های کارآمد در مواجهه با اضطراب کرونا

کرونا واقعی است که باید سعی کنیم آن را مثل خیلی از واقعیت های دیگر زندگی بپذیریم. کرونا را نمی شود حذف کرد. پس بهتر است روش های کنار آمدن و مواجهه با استرس کرونا را یاد بگیریم.



افراد در برخورد با استرس از دو شیوه استفاده می کنند.

۱. **شیوه تاملی و تعقلی:** در این شیوه فرد به استرس به عنوان یک مسئله نگاه می کند که باید برای آن فکری کرده و تدابیری در نظر بگیرد و از روش های سازگارانه ای که به رشد، پیشگیری و یا بهبود می انجامد، استفاده می کند.
۲. **شیوه تکانشی یا احساسی:** در این شیوه فرد روش های ناکارآمدی که خلق را پایین و فرد را گرفتارتر و اوضاع را بدتر می کند استفاده می کند مثلاً، زیاد می خوابد، گریه می کند، شب تا صبح بیدار می ماند، بیقرار است و به طور مداوم برای اطمینان طلبی تلاش می کند.

چه کسانی بیشتر درگیر اضطراب بیمارگونه کرونا می شوند؟

اشخاصی که از نظر سلامتی دچار ضعف و درد هستند و قدرت سازگاری و تحمل پریشانی کمی دارند و افرادی که در گذشته

۹. یک برنامه معقول روزمره تدوین کنید و برای به ثمر رساندن آن تلاش کنید. با این کار شرایط به وجود آمده را به فرصتی برای ارتقاء توانمندی‌های خود در زمینه‌های مختلف فردی، خانوادگی، اجتماعی، شغلی و انسانی تبدیل کنید.

۱۰. فهرستی از برنامه‌های باز و نیمه کاره خود تهیه و به مرور آن‌ها را به اتمام برسانید.

۱۱. شادی قابل ذخیره نیست پس موجودی زمان و شادی خود را همین امروز مصرف کنید.

۱۲. در صورت احساس ناراحتی و اضطرابی که بالاتر از سطح تحمل شماست و یا در صورت داشتن سابقه مشکلات و اختلالات اضطرابی، جهت یادگیری راه‌کارهایی برای عبور از بحران‌های روانی در اولین فرصت به روانشناس مراجعه نمایید.

راهکارهای کارآمد برای مواجهه با استرس کرونا بعد از رعایت اصول پیشگیری و هم‌چنین بهداشت فردی عبارتند از:

۱. هر روشی که قبلاً برای کاهش اضطراب خود در زمینه‌های دیگر انجام می‌دادید و موثر بوده، برای اضطراب کرونا هم سودمند است. مشخص کنید قبلاً در موقعیت‌های استرس‌زا، از چه روش‌هایی استفاده می‌کردید در این موقعیت هم می‌توانید آن روش‌ها را به کار بگیرید.

۲. با خدای خود خلوت کنید به هر شیوه‌ای که می‌توانید ارتباط خود با خالق یکتا، معنویت و توکل را در خود تقویت کنید.

۳. از جمع‌ها و گروه‌های مجازی پرتنش و شایعه‌ساز فاصله بگیرید.

۴. کارها و فعالیت‌های آرامش‌بخش را جایگزین فضای مجازی کنید. انجام فعالیت‌های هنری دستی از جمله کارهایی هستند که می‌توانند آرام‌بخش باشند.

۵. روش‌های آرام‌سازی و مدیتیشن و یوگا را به طور روزانه انجام دهید. ورزش کنید نرمش، ورزش و رقص را به همراه تنفس عمیق در برنامه روزانه خود قرار دهید.

۶. سیستم دفاعی بدن و روان خود را با تغذیه سالم، خواب و استراحت کافی تقویت کنید.

۷. روال عادی زندگی را با روش‌های جدید ادامه دهید بعنوان مثال از طریق تماس تلفنی و تصویری با دوستان و بستگان خود در ارتباط باشید.

۸. از این فرصت برای پرداختن به سرگرمی‌ها و با خانواده بودن استفاده کنیم.

اما آیا به درستی می‌دانیم شکست عاطفی چیست؟ چه واکنش-
هایی نشان می‌دهیم و در چنین شرایطی چه باید کرد؟
این افراد یکسری علائم و نشانه‌هایی از خود بروز خواهند داد که به
آن نشانگان ضربه عشق می‌گویند.

نشانگان ضربه عشق چیست؟ مجموعه‌ای از علائم و نشانه‌های
شدیدی که پس از فروپاشی یک رابطه عاطفی بروز می‌کند و عملکرد
فرد را در زمینه‌های متعدد مختل کرده و مدت زیادی باقی می‌ماند. به
نظر می‌آید یکی از سخت‌ترین و فراگیرترین تجربه‌های فقدان و سوگ
را می‌توان در ناکامی ناشی از فروپاشی روابط عاشقانه مشاهده کرد.

بسته به طول مدت زمانی که فرد در مرحله وابستگی عاطفی بوده،
پس از قطع ارتباط، حالات عاطفی روانی و هیجانی مختلفی از جمله
افسردگی و خشم، احساس ناامنی عمیق، احساس درماندگی، گناه،
هراس، ناامیدی، بدبینی، بی‌قراری، آسیب‌پذیری، نشانه‌های فیزیکی
مانند سردرد و آشفتگی در خواب، بی‌اشتهایی یا پرخوری و به دنبال
آن افت عملکرد تحصیلی و شغلی را تجربه خواهد کرد.

در رابطه‌های کوتاه مدت انتظار است که بتوانید ظرف مدت یک
هفته تا ۱۰ روز خودتان را جمع‌جور کنید و در رابطه‌های عاشقانه‌ای
که ماه‌ها طول می‌کشد طبیعی است به زمان بیشتری برای مسلط شدن
بر اوضاع روانی پس از قطع ارتباط نیاز داشته باشیم.

مدیریت شکست عاطفی

صرف نظر از این که چه کسی رابطه را قطع می‌کند انحال رابطه
فرایند ناخوشایندی است و شیوه انطباق فرد به عوامل مختلفی بستگی
دارد که از جمله آن‌ها ویژگی‌های شخصیتی افراد، تجارب در

فرزانه قاسمی

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی



نشانگان ضربه عشق و مدیریت آن

رابطه با اصرار او شروع شد. همش می‌گفت ما می‌توانیم با هم
رابطه خوبی داشته باشیم. بعد از مدتی به او علاقه‌مند شدم زمان و
انرژی زیادی برای رابطه صرف کردم. دیگه فکر می‌کردم رابطه ما
بهترین رابطه است. کم‌کم دیدم یک چیزهایی داره عوض میشه. کمتر
زنگ می‌زنه، پیام‌هام را دیر به دیر جواب می‌ده هر چی می‌گفتم
عوض شدی قبول نمی‌کرد. یک روز هر چی پیام و زنگ زدم جواب
نداد. داشتم دیوونه می‌شدم تا این که یک پیام اومد مزاحم نشو من از
اول هم رابطه را این طور جدی ندیدم و نمی‌خواهم ادامه بدهم. حالم
خیلی بد شد. حالت اضطراب شدید، گیجی، تهوع شدید. دنیا دور
سرم می‌چرخید. مدت‌ها خواب به چشم نمی‌آمد.

بسیاری از ما شکست عاطفی را تجربه می‌کنیم و بسیاری دیگر
دوره‌ای را در کنار دوستانمان که مبتلا به این مشکل هستند سپری
می‌کنیم.

یاس و ناامیدی زیادی داشته باشد. اما این مراحل ناامیدکننده سرانجام خاتمه می‌یابد و فرد می‌تواند دوباره زندگی جدیدی آغاز کند.

سعید وقتی شنید دختری که سال‌ها بهش علاقه داشته است و برای رابطه با او وقت و انرژی زیادی صرف کرده بود دیگر تمایلی برای ماندن با او ندارد بشدت بهم ریخت. اول نمی‌پذیرفت و با خودش گفت درست میشه جای نگرانی نیست. بعد از مدتی خشمش زیاد شد و شروع کرد پیامک‌های تند به مریم فرستادن و بارها خودش را نیز سرزنش کرد و دوباره پیامک‌های خواهش برای برقراری ارتباط می‌فرستاد. بعد از مدتی که پاسخی نشنید احساس غم و ناراحتی زیادی داشت، گریه می‌کرد و احساس ناامیدی و پوچی، فکر می‌کرد دیگر نمی‌تواند به زندگی برگردد. از همه چی خسته شده بود... ماه‌ها گذشت تا سعید دوباره به وضعیت قبلی برگردد و تمام شدن رابطه را بپذیرد. وقتی داستان را می‌خواندید چه مرحله‌ای را در این فرایند سوگواری مشاهده کردید. اگر دچار شکست عاطفی شدید طبیعی است که مراحل سوگ را طی کنید.

مراحل سوگ

شوگ و انکار: ممکن است فرد پیش خود بگوید اتفاقی نیفتاده، برمی‌گردد... یا اصلاً ناراحتی ندارد، چه بهتر که این طوری شد این مراحل یعنی من دارم انکار می‌کنم.

خشم: بارها خشم خودش را به فرد مقابل نشان می‌دهد. حق را به خودش می‌دهد. دوست دارد از او انتقام بگیرد یا اتفاقی برای آن فرد

خانواده، استفاده از توانمندی‌ها و منابع حمایتی از جمله آن‌ها است و در صورتی که توان انطباقی کاهش یابد یا فرد نتواند خود را به خوبی تطبیق دهد، منجر به ناراحتی‌های فراوان و واکنش‌های نامناسب می‌شود. تا جایی که این آسیب می‌تواند ایجاد زمینه برای اختلالاتی همچون افسردگی اساسی، اضطراب فراگیر و استرس پس از واقعه را پدید آورد. این فرد با توجه به این که رابطه به چه دلیل تمام شده، اجباری یا داوطلبانه بوده است ممکن است احساساتی نظیر احساس گناه، افسردگی و حس منفی در مورد خود را تجربه کند. تغییرات هیجانی شدید همراه با این تجربه، می‌تواند توانایی آن‌ها برای درست اندیشیدن و رفتار کردن را مختل گرداند. هر لحظه امکان خارج شدن واکنش‌ها از کنترل و پیش رفتن آن به سمت تخریب بیشتر وجود دارد. شاید بتوان گفت مهم‌ترین پیامد ناکامی در عشق، تجربه فرایند سوگ است. در واقع، وقتی فرد در عشق دچار ناکامی می‌شود، همانند کسی است که به تازگی عزیزانش را به علت مرگ از دست داده است. در این هنگام فرد مرحله‌ای از سوگواری را تجربه می‌کند که شامل شوک، انکار، خشم (خشم نسبت به دیگران چون دیگران را مقصر می‌داند و خشم نسبت به خود)، افسردگی و در نهایت پذیرش است. در طی این مراحل فرد روندی را طی می‌کند که با ناراحتی، غم، ترس و اضطراب همراه است و میل دارد فرد از دست رفته را ببیند و مرتب ذهنش درگیر است و حالت‌های تحریک پذیری، گریه و خشم دارد. این گریه و بیقراری منجر می‌شود چند مدتی بیشتر به درون خودش پناه ببرد و خاطرات قبلی را مکرر مرور کند و احساس

بعد از شکست عاطفی چه کار کنیم (بایدها)

طبق نتایج بدست آمده مراحل سوگواری حدود ۶ ماه تا ۲ سال طول می کشد. در این قسمت راهکارهایی برای تسهیل در فرایند سوگواری پیشنهاد شده است که به ترتیب مراحل سوگ می باشد.

به خود کمک کنید تا واقعیت پایان رابطه را بپذیرید.

اگر به تازگی دچار شکست عاطفی یا عشقی شده‌اید، شدت ناراحتی و میزان هیجانات منفی در شما بسیار شدیدتر است و حتی شاید هنوز دچار شوک هستید و پذیرفتن واقعیت برایتان مشکل است و هم چنین ممکن است نخواهید که ارتباط قطع شود. مرحله شوک و انکار بعد از همه قطع رابطه‌ها حتما پیش می آید. زمانی که فرد اطمینان نداشته باشد به این که رابطه پایان یافته یا نه؛ یا طرف مقابل گاه و بیگاه پیام‌های مثبت از خودش نشان دهد؛ سبب می شود که فرد وارد مراحل سوگواری نشود.

برای کمک به خود یک روز خداحافظی تعیین کنید و برای مرگ رابطه گریه کنید و غمگین باشید. اشک‌های هیجانی سوگ، کارکرد عملی دارند، و به بدن در تسکین استرس و پاک نمودن زهر آگینی هیجانی ناشی از سوگ کمک می کنند. البته زیاد در این حالت باقی نمانید و یک فعالیت لذت بخش را بعد از سوگواری قرار دهید.

یک جعبه درست کنید و هر چه را احتمال می دهید شما را به یاد او بیندازد در آن بگذارید حتی اگر خیلی کوچک باشد. این جعبه را تا جایی که می توانید از خود دور کنید. با خود فکر کنید که چه چیز از دست دادن رابطه برایم سخت است. این دلتنگی از کجا می آید؟ این رابطه برای من چه کار می کند؟

خشم خود را مدیریت کنید.

دوست دارید فریاد بزنید تا احساسات خود را خالی کنید. برای مدیریت خشم یک راه این است که ذهن تان و احساس خشم تان را خالی کنید. بهترین کار در این زمان نوشتن است. در این زمان هر

بیفتد. در این حین حتی ممکن است خودش را سرزنش کند و نسبت به خودش خشمگین شود.

چانه زنی: بعد از خشم و عصبانیت فرد شکست خورده اول شروع می کند به چانه زدن و توسل جستن که چرا این اتفاق برای من افتاد؟ خدایا چرا من؟ و یا برای پیوند رابطه دوباره نقشه می کشد.

احساس گناه: این فکر آزاردهنده که من مقصر هستم و اگر این کار را انجام می دادم و یا این کار را انجام نمی دادم رابطه به هم نمی خورد به طور وسواس گونه فرد را آزار می دهد و مرتب احساس گناه دارد و خود را سرزنش می کند. این احساس نیز نشانه این است که شما هنوز درگیر رابطه هستید.

افسردگی: بعد از این گونه رفتارها و فکرها فرد می پذیرد که رابطه از دست رفته است و احساس غم زیاد دارد. گریه می کند، غمگین می شود و احساس ناامیدی دارد.

پذیرش: بعد از افسردگی، مرحله پذیرش اتفاق می افتد و فرد از لحاظ روانی آماده ورود به زندگی جدید می شود.

البته این واکنش‌ها از فردی به فرد دیگر متفاوت است، یک نفر ممکن است خیلی زود این مراحل را پشت سر بگذارد و فرد دیگری ماه‌ها و سال‌ها طول بکشد تا موضوع را بپذیرد. دخترها واکنش‌های عاطفی بیشتری نشان می دهند بیشتر گریه می کنند، بیشتر حرف می زنند و درددل می کنند و پسرها بیشتر توی خودشان می ریزند.

اعتماد درد دل کنید یک شبکه آرام بخش از دوستان بیش از هر چیز می تواند از دردها و آلام شما کم کند. در واقع بیان احساسات و فتگو می تواند بسیار کمک کننده باشد و بسیاری از استرس ها و فشارها را از بین ببرد.

دیدن ویژگی های مثبت خود.

در این مرحله به احتمال زیاد در مورد خود منفی صحبت می کنید و شاید خود را لایق زندگی ندانید. شک نکنید شما هم مانند بقیه افراد نقاط قوت و ضعف دارید و فرد ارزشمندی هستید که شرایط نمی گذارد توانایی های مثبت خود را ببینید. لیستی از ویژگی های مثبت خود تهیه کنید با این کار دید مثبتی به خود پیدا خواهید کرد.

خودگویی مثبت با خود.

بسیاری از افرادی که دچار شکست عاطفی می شوند، باور دارند که تنها می مانند و هیچ کس آن ها را دوست نخواهد داشت. یادتان باشد شما توانمندی دوست داشته شدن و دوست داشتن را دارید فقط در این مرحله بخاطر غم ممکن است خودتان ناخودآگاه کمک کنید دیگران از شما فاصله بگیرند. مثلاً کمتر وارد گروه ها اجتماعی می شوید؛ برخورد دیگران را بیشتر کینه جویانه برداشت می کنید، روابط سردتر با دیگران برقرار می کنید؛ از کوچک ترین رفتاری، فاجعه می سازید. فعالیت های قبلی تان را انجام دهید و با خود تکرار کنید من در دوره سوگ هستم و این واکنش ها طبیعی است دوره سوگ که تمام شود می توانم انتخاب درست و مناسبی داشته باشم.

کمک کنید تا وارد مرحله دیگری از زندگی بشوید.

خیلی از مواقع شکست ها در زندگی برای ما فرصت رشد می آورد. به شکست تان به عنوان فرصتی برای خودشناسی نگاه کنید. نقاط قوت و ضعف خود را بررسی کنید و تلاش کنید نقاط قوت را بیشتر کنید و نقاط ضعف را اصلاح کنید. شاید یک راهکار برای

چه دلتان می خواهد به طرف مقابل بگویید. البته نوشته هایتان فقط ابراز احساسات باشد و از به کار بردن کلمات رکیک و زشت خودداری کنید. یکی از مهم ترین فواید نوشتن این است که شما وقتی می نویسید ناگهان احساساتی روی کاغذ می آید که خودتان از دیدن آن ها شگفت زده شده و در نتیجه به یک بخش و شناخت عمیق تر از خود می رسید و همین شناخت عمیق باعث می شود که رابطه های بعدی خود را بهتر مدیریت کنید تا دیگر مجبور به جدایی نشوید. وقتی ذهن کاملاً خالی شد، آن کاغذها را دور بیندازید یا حتی بسوزانید.

صبر و خوب شدن داری کنید.

زمان، بهترین مسکن برای شکست های عاطفی است. از هر گونه برقراری ارتباط با فرد پرهیز کنید. سعی کنید شماره وی را حذف کنید. هرچه زمان بیشتری از جدایی می گذرد به همان اندازه ممکن است از شدت علاقه شما کم شود. گذشت زمان سبب می شود بتوانید منطقی تر در مورد گذشته خود بیاندیشید و خوبی ها و بدی های آن را بهتر بسنجید و بهتر در مورد گذشته خود قضاوت کنید.

کمک کنید غم خود را کاهش دهید.

بعد از یک جدایی سخت شما نیاز دارید از تنهایی بیرون بیایید. تنهایی باعث می شود مرتب خاطرات را مرور و ذهن شما درگیر فرد باشد. خودتان را مشغول کنید، ورزش کنید، شنا و یوگا از جمله ورزش های مفید هستند. شبکه حمایت اجتماعی دریافت کنید و از دوستان و خانواده کمک بگیرید. سعی کنید بیشتر در جمع خانواده و دوستان دلسوزتان باشید که شما را درک می کنند. گذراندن وقت با افراد مورد اعتماد، ممکن است در ابتدای کار برایتان دشوار باشد اما کمک تان می کند بفهمید که افراد دیگری هم در زندگی تان هستند که نگران شما هستند و حمایت تان می کنند. با افراد مورد



بعد از شکست عاطفی چه کار نکنیم (نبایدها)

بعد از شکست عاطفی برخی افراد کارهایی انجام می‌دهند که منجر به آسیب‌های شدید و ماندگار خواهد شد.

پناه بردن به تنهایی ممنوع.

شکست عاطفی می‌تواند از شما یک فرد تنهای افسرده با واکنش‌های شدید و نامناسب بسازد. بخاطر خودتان که شده بعد از گریه‌ها و ناله‌ها حتما در جمع‌ها حضور پیدا کنید حتی اگر حوصله ندارید. حوصله نمی‌آید شما باید حوصله را بیاورید.

استفاده از سیگار، الکل و مواد وابستگی آور ممنوع.

شکست عاطفی می‌تواند یک نفر را به یک معتاد یا الکلی تمام عیار تبدیل کند. بسیاری از افراد اولین سیگارشان را بعد از شنیدن یک نه کشیده‌اند. برای کنار آمدن با مشکلات راه‌های متفاوتی وجود دارد نوشتن نامه، مدیریت هیجان، دردل ولی قطعاً مصرف سیگار، الکل و مواد نیست.

ایجاد رابطه جدید و پیدا کردن جایگزین ممنوع.

گاهی اوقات افراد بعد از شکست عاطفی فکر می‌کنند با فرد دیگری وارد رابطه شوند بسیاری از دردها و رنج‌هایشان تمام خواهد شد. اگرچه تحمل درد جدا شدن یا دل‌کندن از فردی که دوست دارید، با حضور یک فرد دیگر راحت‌تر است ولی این موضوع مانند این است که شما زخمی عمیق برداشته‌اید که احتیاج به درمان دارد و فقط با مسکن می‌خواهید درد را آرام کنید. چه بسا زخم عفونت نیز بکند. بنابراین ایجاد رابطه جدید بخاطر حل نشدن رابطه قبلی

ورود شما به مرحله دیگر این است که بتوانید از زاویه دید طرف مقابل هم به رابطه نگاه کنید و اگر احتیاج به آموزش مهارت‌هایی مانند حل مساله و مذاکره و... دارید حتماً مهارت‌ها را یاد بگیرید. مهارت‌های برقرار کردن رابطه مناسب را بیاموزید و حتی اگر لازم است اهداف زندگی‌تان را بررسی و تغییر بدهید. یادمان باشد در اطراف ما افراد زیادی هستند که با شکست‌های زیادی روبرو شده‌اند اما هم‌چنان خوب هستند. به دوروبری‌های خودتان فکر کنید تا ببینید دنیا پر است از پاسخ‌های منفی که دیگران شنیده‌اند و حتی پاسخ‌های منفی که خودتان داده‌اید.

در این موارد حتماً از روان‌شناس دانشگاه یا مشاور کمک بگیرید.

اگر احساس غم شدید و ناامیدی زیاد دارید یا فکر می‌کنید دیگر نمی‌توانید به زندگی ادامه بدهید یا دوست دارید به فرد مقابل و خودتان آسیب برسانید یا برای آسیب‌رسانی نقشه دارید حتماً کمک تخصصی بگیرید. اگر هیجان‌انگیزان را نمی‌توانید مدیریت کنید، بی‌اشتها یا پراشتها شده‌اید، خواب‌تان دچار آشفتگی شدید شده است، کم انرژی و بشدت تحریک‌پذیر یا بی‌قرار شده‌اید حتماً به متخصص مراجعه کنید. شکست عاطفی به دلیل فقدان و ضربه، اثرات زیادی دارد پس بهتر است از کمک یک متخصص برای عبور از این مراحل کمک بگیرید. یادتان باشد؛ انتظار نداشته باشید همه چی را فراموش کنید.

آسیب مستقیم یا غیرمستقیم به معشوق سابق ممنوع.

حتماً بارها داستان‌هایی شنیده‌اید که افراد بخاطر نه شنیدن کارهای بسیار خطرناکی کرده‌اند. البته بیشتر انسان‌ها این نوع کارها را انجام نمی‌دهند. آسیب مستقیم به فرد مثل کتک زدن... یا غیرمستقیم مثل آبرو بردن و... از جمله کارهایی است که به شما در حل ماجرا کمکی نمی‌کند بلکه مشکلات بیشتری نیز در پی دارد. به‌رحال فرد مقابل هم در مقابل رفتارهای شما واکنش نشان می‌دهد و گاهی عواقب غیرقابل جبرانی بوجود می‌آید. البته این رفتارها را می‌توان بخشی از مرحله خشم و تا حدودی قابل درک دانست، اما در واقع اگر دست به چنین رفتارهایی بزنید، مهم‌ترین صدمه به خود شما وارد می‌شود.

به خودم کمک کنم تا واقعیت پایان رابطه را بپذیرم، خشم خودم را مدیریت کنم، در استفاده از سیگار، الکل و مواد وابستگی آور صبر و خویش‌نم داری کنم، ورزش کنم، از خانواده و دوستان با اعتماد کمک بگیرم، در جمع شرکت کنم، خودگویی مثبت داشته باشم. خودم را باور کنم ارتباط جدیدی برقرار نکنم به خودم کمک کنم تا به پذیرش برسم و وارد مرحله بعدی زندگی بشوم از روان‌شناس یا متخصص کمک بگیرم.

منابع:

- صادقی، منصوره السادات و موتابی، فرشته. (۱۳۹۷). مدیریت روابط بین فردی دختر و پسر. تهران: امور دانشجویان وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری، دفتر مشاوره و سلامت.

- صادقی، منصوره السادات. (۱۳۹۶). شکست عاطفی و ابعاد روانی اجتماعی آن. تهران: امور دانشجویان وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری، دفتر مشاوره و سلامت.

حتی رابطه جدید را نیز خراب می‌کند و این کار باعث می‌شود نتوانید به صورت کامل موضوع را برای خودتان حل و فصل کنید. یادتان باشد اگر بخواهید با شروع رابطه جدید به خودتان یا به فرد قبلی ثابت کنید که مشکلی نداشته‌اید باید گفت این تصور کاملاً اشتباه است. تا وقتی هنوز در هیجان رابطه قبلی درگیر هستید نمی‌توانید رابطه خوبی برقرار کنید. شاید نفر جدید را دقیقاً شبیه به آدم قبلی یا کاملاً متفاوت انتخاب کنید اگر بخواهید با شروع رابطه جدید به خودتان یا به فرد قبلی ثابت کنید که مشکلی نداشته‌اید باید گفت این تصور کاملاً اشتباه است. یادتان باشد تا زمانی که خاطره فرد قبلی در ذهن شما پررنگ است این کار رابطه را خراب و یا یک نفر دیگر را دچار شکست عاطفی می‌کنید یا خودتان دوباره شکست می‌خورید. پس مدتی که سوگوار عشق قبلی-تان هستید به دنبال جایگزین نگردید. متوسط این مدت ۶ ماه است اما شما خودتان حرارت سنج عاطفه‌تان هستید تا زمانی که حرارت عاطفی قبلی را دارید صبر کنید.

مقصر دانستن و سرزنش خود ممنوع.

وقتی رابطه‌ای تمام می‌شود گویا دنیا خراب شده و با یک عینک سیاه روی چشم همه دنیا از جمله خودمان را سیاه می‌بینیم. من نمی‌توانم... من مقصر بودم... آنجا نباید این کار را می‌کردم. ای کاش این کار را می‌کردم، من چه اشکالی داشتم که او مرا نخواست؟ چرا رابطه را به هم زد؟ همه و همه افکاری است که احساس منفی طرد شدن و عدم پذیرش را به ما می‌دهد یادتان باشد رابطه خیابان دوطرفه است هر دو در آن سهم دارند یادتان باشد اگر فردی نخواست با شما ادامه بدهد افراد مناسب دیگری هستند که بخواهند رابطه مناسب و هدف داری داشته باشند.

دیگر برای مقابله با چنین عواملی انعطاف ندارند؟ و این که ویژگی های این افراد آموختنی است یا ارثی؟

طبیعتاً برای میزان قدرت مقابله با مشکلات و سختی‌هایی که ممکن است در زندگی همه ما وجود داشته باشد قدرت پیشگو کننده‌ای وجود ندارد؛ بلکه این خودمان هستیم که این قدرت، برای آنان قائل می‌شویم. در واقع این قدرت از درون خود ما سرچشمه می‌گیرد و با یکی از ویژگی‌های مهم روانی به نام "تاب آوری" ارتباط پیدا می‌کند.

این که افراد در برابر مشکلات، بسیار آسیب‌پذیر عمل می‌کنند و به سرعت در هم می‌شکنند و برخی دیگر آرام، منطقی، صبور و مطمئن با مشکلات دست و پنجه نرم می‌کنند این تفاوت از کجا ناشی می‌شود و علت آن چیست؟ "تاب آوری" پاسخ روانشناسان به این پرسش است.

تاب آوری چیست؟

تاب آوری ظرفیتی برای مقاومت در برابر فاجعه و استرس و توانایی مقابله با شرایط دشوار و پاسخ انعطاف پذیر به فشارهای زندگی روزانه است. افراد و جوامع می‌توانند حتی پس از مصیبت‌های ویران‌گر به بازسازی زندگی خود پردازند.

ارتقاء تاب آوری، منجر به رشد افراد در به دست آوردن تفکر و مهارت‌های خود مدیریتی بهتر و دانش بیشتر می‌شود فرد تاب آور، در برقراری تعادل زیستی روانی در شرایط دشوار، کارآمد است. تاب-آوری باعث می‌شود فرد پیروزمندانه از رویدادهای ناگوار بگذرد و علیرغم قرار گرفتن در معرض تنش‌های شدید به طور موفقیت‌آمیز شرایط نامطلوب را پشت سرگذارده، با آن‌ها تطابق یافته و علیرغم مواجهه با مشکلات زندگی به قابلیت‌های تحصیلی، هیجانی و اجتماعی دست یابد.

آزاده استقلالیان

کارشناس ارشد مشاوره



مقدمه

آیا در هنگام طوفان، درختان را دیده‌اید، آن گاه که به خود می‌پیچند و خم می‌شوند برف‌ها به روی شاخه‌هایشان سنگینی می‌کند تا به آن جا که شاخه‌هایشان در مقابل زمین سر تعظیم فرود می‌آورند اما به ندرت می‌شکنند و به محض فروکش کردن طوفان و آب شدن برف‌ها به تدریج استوارتر از گذشته برمی‌خیزند. آیا فردی را سراغ دارید که با وجود رشد در یک محیط با امکانات محدود به موفقیت‌های بزرگی در زندگی دست یافته باشد؟ یا برعکس افرادی که با وجود در اختیار داشتن امکانات مناسب و برخورداری از شرایط ایده آل، موفقیت کمی را در زندگی تجربه کرده‌اند؟

احتمالاً تا به حال این سوال به ذهن‌تان رسیده که چرا برخی افراد در برخورد با عوامل استرس‌زا انعطاف‌پذیری بیشتری دارند ولی بعضی

دانسته و برای مسائل، مشکلات و شکست منابع بیرونی را سرزنش نمی‌کنند.

- از مهارت‌های حل مسئله برخوردارند. وقتی بحران پدیدار می‌شود قادرند به راه حل‌های مطمئن و امن برسند.

- ارتباطات اجتماعی محکم دارند. این مهارت به آن‌ها کمک می‌کند درباره نگرانی و چالش‌های خود با کسی صحبت کنند، از مشورت، همدلی و همراهی آن‌ها بهره مند شوند.

- خود را فردی قربانی ارزیابی نمی‌کنند. در مواجهه با بحران خود را نجات یافته فرض می‌کنند و معتقدند می‌توانند بر شرایط فائق یابند. قادرند متناسب با موقعیت، درخواست کمک کنند، از منابع حمایتی تخصصی شامل روان‌شناسان، کتاب‌های خودیاری و مطالعه زندگی افراد مهم و حمایت خانواده و دوستان استفاده کنند.

ویژگی‌های اصلی افراد تاب‌آور

احساس ارزشمندی: اهمیت به خود و توانایی‌ها، بی‌قید و شرط دوست داشتن؛ و سعی در شناخت نقاط قوت و ضعف خود و پرورش آن‌ها.

مهارت در حل مسئله: دارای ذهنیتی

تحلیلی و انتقادی نسبت به خود و شرایط موجود، انعطاف‌پذیری و توانایی تجزیه تحلیل واقع‌بینانه از مشکلات و اتخاذ راهبردهای دراز مدت برای حل مشکلاتی که به آسانی و سریع حل نمی‌شوند. در شماره بندی‌های آتی نشریه سخن مشاور به آموزش مهارت حل مسئله پرداخته خواهد شد.



تاب‌آوری آموختنی است.

تاب‌آوری استرس را محدود نمی‌کند، مشکلات زندگی را پاک نمی‌کند، بلکه به افراد قدرت می‌دهد تا با مشکلات زندگی مقابله سالم داشته باشند، بر سختی‌ها فائق آیند و با جریان زندگی حرکت کنند. برخی افراد به طور طبیعی دارای این ویژگی هستند اما سایر افراد نیز قادرند تاب‌آوری را بیاموزند.

نکته‌ای که باید به آن توجه داشت این است که اگرچه تاب‌آوری به قابلیت تطابق انسان در مواجهه با بلایا یا فشارهای جان‌کاه، غلبه یافتن و حتی تقویت شدن با آن تجارب اطلاق می‌شود، اما این خصیصه در کنار توانایی‌های درونی و مهارت‌های اجتماعی او و هم‌چنین در تعامل با محیط تقویت می‌شود، توسعه می‌یابد و به عنوان یک ویژگی مثبت متبلور می‌شود.

نتیجه این که تاب‌آوری در هر سن و در هر سطحی رخ می‌دهد و سازه‌ای شناختی و قابل آموزش است یعنی تاب‌آوری پدیده‌ای ذاتی نیست؛ بلکه از طریق تمرین، آموزش، یادگیری و تجربه حاصل می‌شود.

ویژگی‌های افراد تاب‌آور

- نسبت به موقعیت آگاهانه و هشیارانه عمل می‌کنند. احساس و هیجانات خود را شناخته و آن‌ها را به شیوه سالم مدیریت نموده و با درک و احساسات اطرافیان‌شان می‌توانند بر خود و محیط‌شان تاثیر مثبت بگذارند.

- دارای منبع کنترل درونی هستند. افراد تاب‌آور می‌پذیرند که موانع بخشی از زندگی هر انسان است و خود را مسئول شرایط خویش

آموزش مهارت های سالم برای مقابله با مشکلات: مقابله های مسئله مدار و هیجان مدار سالم را بیاموزید تا بتوانید به هنگام مواجهه با

مشکلات زندگی، مخزن غنی و پر محتوایی از راهکارها بر حسب اوضاع به کار بگیرید.

خوش بینی: نگاه واقع بینانه توام با مثبت اندیشی باعث می شود تا درک مناسبی از مسئله داشته و به شیوه ای متناسب عمل کنید.

ایجاد دلبستگی های مثبت: مشارکت در فعالیت های سرگرم کننده سالم، عضویت در گروه های مذهبی، انجمن های علمی، حضور در باشگاه ورزشی، کلاس های هنری و مانند آن باعث می شود به هنگام وجود مشکل آرامش خود را بازیابید.

کفایت اجتماعی: خصوصیات نظیر شوخ طبعی، صمیمیت با دیگران، استفاده از حمایت اجتماعی دیگران، مهارت های گفتگو و شنونده فعال بودن را دارا هستند.

خوش بینی: احساس امید و هدفمندی و باور به این که می توان زندگی و آینده خود را کنترل کرد و موانع احتمالی نمی تواند آن ها را متوقف سازد.

همدلی: توانایی برقراری رابطه توام با احترام متقابل با دیگران که موجب به هم پیوستگی اجتماعی یعنی احساس تعلق کردن به افراد، گروه ها و نهادهای اجتماعی.

توصیه های لازم جهت برقراری تاب آوری

برگرفته از کتاب: "تاب آوری چیست؟"، نوشته: عماد برهانی

تقویت معنویت: افرادی که ایمان قوی دارند و در مشکلات و سختی ها ضمن تلاش و تعقل به خداوند توکل می کنند، آرامش و امنیت وصف ناپذیری را در خود تجربه می کنند.

داشتن معنا و مفهوم در زندگی: افرادی که در زندگی خود هدف مشخصی ندارند و معنای مهمی برای زندگی خود نیافته اند، با هر سختی و مشکلی، از هم می پاشند و انگیزه خود را از دست می دهند.

توسعه ارتباطات فردی: داشتن روابط عاطفی و اجتماعی محکم عامل بسیار مهمی در سلامت روان انسان است و هنگام بروز بحران های زندگی پشتوانه بسیار مفیدی محسوب می شود. بنابراین روابط دوستانه و خانوادگی خود را تقویت کنید.

انعطاف پذیری نسبت به تغییرات: زندگی یعنی تغییر. اگر نسبت به تغییرات زندگی منعطف نباشید همواره در بیم و هراس باقی می ماند و توانایی مواجه شدن با آن را از دست می دهید.



تغییر باید عمل کنید و کار متفاوتی انجام بدهید. فهمیدن به تنهایی کافی نیست. بخش دشوار کار عمل کردن است و این دشواری جایی خودش را نشان می‌دهد که باید روی نظم رفتار کنید.

بنابراین شما برای رسیدن به هدفتان به چه چیزی نیاز دارید؟ (تلاش روزانه هدفمند). یک روز صبح وقتی بیدار شدید روی هدفتان تمرکز کنید و برای تغییر گام اول را آغاز کنید. بعد در تمام طول روز آن را انجام بدهید، هر روز، تا هدف مورد نظر به دست آید. این تلاش باید آگاهانه باشد. به این معنا که باید در طی فرایند به مشاهد خودتان بنشینید و زمانی که از تکلیف‌تان دور شدید (آن طور که مد نظرتان است) تنها کاری که انجام می‌دهید این است که به عقب برگردید و خود را مجدداً در فرایند و مسیر تغییر قرار دهید. اگر از هدفتان دور شوید ولی برگشت مناسبی داشته باشید سرانجام به آن دست پیدا می‌کنید.

حل مسائل زندگی مستلزم تلاش در کنار خود اصلاحی است. توجه به این نکته حائز اهمیت است که این روند، در جهت خود است، نه خود انتقادگری یا عیبجویی از خود. خود اصلاحی اطلاعات را در راستای کمک به شما برای تمرکز مجدد و شروع دوباره به کار می‌برد. اما خود انتقادگری اطلاعات را برای ربودن انرژی شما به کار می‌برد. بنابراین دفعه بعد که از هدفتان دور شدید، در دام خود انتقادگری منفی گرفتار نشوید. چرا که فقط شما را آشفته می‌کند. به جای آن مجدداً خیلی راحت روی هدف تمرکز کرده و دوباره شروع کنید.

همواره زمانی که در زندگی با مشکلی روبرو می‌شوید، دقت کنید که راه حل ساده است، می‌دانید چه کار باید بکنید، «پس فقط عمل کنید».

زهرة یاری

دانشجو کارشناس ارشد روانشناسی بالینی خانواده



در زندگی انسان‌ها بعضی از مشکلات راه حل‌های ساده‌ای دارند. یعنی این که شما می‌دانید که برای حل مشکل‌تان چه کارهایی باید بکنید یا می‌توانید به راحتی راه حل آن مشکل را پیدا کنید. به طور مثال شما اضافه وزن دارید و می‌خواهید وزن خود را کاهش دهید. خب راه حل کاهش وزن ساده است، کافی است که دو کار را انجام دهید کم‌تر بخورید و بیش‌تر ورزش کنید. آیا تا به حال سعی کرده‌اید این دو را انجام دهید؟ سعی کرده‌اید از این دو راه حل ساده برای کاهش وزن‌تان استفاده کنید؟ چنانچه با این چالش روبرو شده‌اید متوجه شده‌اید که عمل کردن به آن خیلی سخت است. متوجه شده‌اید که «ساده» و «آسان» شبیه هم نیستند. سادگی به آسانی فهمیده می‌شود اما به آسانی نمی‌توان انجامش داد. حقیقتاً زندگی راه حل‌های ساده بسیاری در درون خود دارد. در مثالی دیگر نیاز دارید سیگار را ترک کنید؟ ساده است، سیگار بعدی را روشن نکنید. به ورزش بیش‌تری نیاز دارید؟ آن هم ساده است: همیشه از پله‌ها استفاده کنید....

حل مسائل زندگی این پیام را دارد که شما نیازمند تغییر هستید و مشکل اساسی در تغییر «ندانستن» نیست بلکه «انجام ندادن» است. برای

بیشتری قائل می‌شوند. همین امر باعث می‌شود در موقعیت‌های بسیاری، تحت فشار همسالان، از آن‌چه خواسته خودشان است، دست بکشند.

فشار همسالان اما همیشه در مورد دعوت به سیگار و مانند آن نیست، فشار همسالان می‌تواند در یک مکالمه عادی در مورد سلیقه هم احساس شود. اما چگونه می‌شود در مقابل فشار همسالان تاب آورد؟ احتمالاً برای شما هم پیش آمده که در جمعی قرار بگیرید که همه یک نظر داشته‌اند و شما به هر دلیلی با نظر آن‌ها مخالف بوده‌اید. خیلی وقت‌ها ممکن است شما به دلیل عدم تمایل به بحث از نظر خود صرف نظر کنید یا حتی برای این که تایید جمع را داشته باشید وانمود کنید با آن‌ها موافقید، در حالی که نیستید.

اگر موضوع چندان مهم نباشد و یک اشاره گذرا باشد، شاید احساس فشار نکنید یا حتی نظر مخالف خود را ابراز کنید و برای بقیه هم موضع‌گیری قابل بحثی تلقی نشود. اما گاهی حتی بر سر موضوعات نه چندان مهم، بحثی در می‌گیرد که کل سلیقه، تیپ شخصیتی و حتی درک و شعور افراد را زیر سوال می‌برد.

فشار گروه هم می‌تواند مثبت باشد و هم منفی

همسالان می‌توانند تاثیرات مثبت عمیقی روی یکدیگر داشته باشند. عوامل بیرونی و درونی بر میزان احساس فشار گروه اثر دارد. عزت نفس بالا = تن ندادن به فشار گروه

اعتبار فردی = توانایی مخالفت در گروه و کاهش فشار گروه

تعداد موافقان با یک ایده =

تمایل به هم‌رنگی با گروه در

مخالفان و افزایش فشار گروه



پروین عابدی

کارشناس مشاوره



فشار گروه یک فشار روانشناختی از طرف گروه برای همراهی و پذیرش هنجارها و ارزش‌های گروه است.

چه تجارت مثبت و منفی به لحاظ فشار گروه داشته‌اید؟

چه مزایا و معایبی این فشارها دارند؟

آیا دوستان و اطرافیان ما نمی‌توانند بر روی ما تاثیر بگذارند و

خود آگاهی ما را متحول کنند؟

مسلماً منظور از فشار گروه، فشارهای فیزیولوژیکی نیست.

بلکه منظور فشارهای روانی مثبت یا منفی است که خواسته و

ناخواسته صورت می‌گیرد.

اگرچه مراحل رشد انسان یعنی (مرحله ی نوزادی به کودکی، نوجوانی به جوانی، بزرگسالی به میانسالی و نهایتاً سالمندی) توجه کنیم، متوجه خواهیم شد که علاقه به حضور در جمع هم سن و سالان و گیر افتادن در فشار گروه در این سن اتفاق می‌افتد.

انسان‌ها در طول رشد خود کم‌کم از محیط خانواده به جمع

همسالان گرایش پیدا می‌کنند و برای نظر و تایید همسالان خود اهمیت

چه کار کنیم که زیر بار فشار گروه نرویم؟

این جا اهمیت این موضوع و ضرورت کسب مهارت آن بارزتر می شود.

۱: مهارت قاطعیت

۲: مهارت "نه" گفتن

چند نمونه برخورد قاطع در برابر فشار گروه

۱ - قبل از پاسخ دادن به طرف مقابلتان مکث یا تاخیر کوتاهی بکنید و بعد بگویید: "من نمی توانم همراه شما بیایم."

۲- از توجه و لطف شما ممنونم ولی...

۳- از این که نمی توانم درخواست شما را اجابت کنم متاسفم.

۴- نه، متشکرم... من بدون سیگار هم می توانم مشکلم را تحمل و

حل کنم.

۵- صراحتاً "جواب بدهید (نه). بگویید هیچ علاقه ای به انجام این

کار ندارم.

۶- از این که باید تنها به میهمانی بروم عذرخواهی کنید و بگویید

نمی توانید در این میهمانی او را همراهی کنید.

۷- سعی کنید راه حل هایی را بیابید که دو طرفه باشد. (می دانم به

خاطر علاقه ات به من از من دعوت کرده ای، اما من برنامه های دیگری

دارم. یا بگویید امروز صبح کلاس دارم و اگر شما با من بیابید خوشحال

می شوم).

۸- از این که فردا نمی توانم به استاد بگویم که شما بیمارید و نیاز

به استراحت دارید، معذرت می خواهم.

همدلی کردن چیست؟

همدلی کردن مانند یک قرص آرام بخش است که می‌توانیم به اطرافیانمان هدیه بدهیم تا آن‌ها را به آرامش دعوت کنیم.

در کل همدلی یعنی این که بدون قضاوت کردن، موضوع را از دید دیگران نگاه کنیم و از خودمان بپرسیم که اگر من جای آن شخص بودم چه کار می‌کردم؟

همدلی کردن یعنی این که با کشف‌های دیگری قدم بزنیم، با عینک فرد مقابلمان دنیا را نگاه کنیم و به طور کلی خودمان را بتوانیم تا حد ممکن جای افراد مقابل بگذاریم و آن چه برای ما مهم است را فراموش کنیم و آن چه برای فرد مقابل مهم است را بیایم.

همدلی و همدردی از ملزومات تعامل با دیگران هستند. اکثر افراد همدردی را بلدند و آن را در برخورد با دیگران بکار می‌برند. ولی همدلی کردن با دیگران یک مقدار سخت‌تر است، چرا که همدلی کردن یک هنر است و مهارتی است که باید آموخته شود.

همدردی کردن یعنی چه و ما چه زمانی آن را در تعاملات با دیگران بکار می‌بریم؟

اصولاً هنگامی که برای فردی اتفاق ناگوار و ناخوشایندی رخ داده است که او را ناراحت و اندوهگین کرده و یا بالعکس زمانی که در اثر اتفاق خوشایندی او خوشحال است، سهیم شدن ما در هیجان‌ات و احساسات او به معنی همدردی کردن با آن فرد است. یعنی وقتی ناراحت است، گریه می‌کند، عزیزی را از دست داده است، ما هم با او گریه می‌کنیم و به او تسلیت می‌گوییم و نسبت به او دلسوزی می‌کنیم. و یا هنگامی که شاد است و می‌خندد ما هم با او می‌خندیم. پس می‌بینید که اکثر ما همدردی را بلدیم و از آن در تعاملات روزمره زیاد استفاده می‌کنیم.

مهرانگیز دیری

مددکار



همدلی یا همدردی

تعریف همدلی

تمایل پاسخ‌دهی به حالت عاطفی دیگران را با حالت عاطفی مشابه، همدلی گویند. یعنی این که فرد بتواند مسائل دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد، درک کند و برای نظریات و احساسات آن‌ها ارزش و احترام قائل شود.

همه ما دوست داریم با افرادی معاشرت کنیم که به خودمان شبیه باشند و همدلی کردن این ویژگی را برای ما ایجاد می‌کند. همدلی باعث می‌شود که شما فردی بسیار دوست‌داشتنی‌تر و معتبرتر به حساب بیایید، و نیز باعث می‌شود که یک درک عمیق شکل بگیرد و وقتی دیگری را عمیقاً درک کردیم، فرد مقابل برای شنیدن و درک ما بسیار پذیراتر و آماده‌تر است.

ما با همدلی کردن، احساس، رفتار و گفتار خودمان را شبیه به فرد می‌کنیم و این باعث می‌شود که فرد ما را دوست داشته باشد و این دوست‌داشته شدن باعث می‌شود که فرد به حرف‌های ما توجه کند و در نتیجه با ما به توافق برسد.

فرق بین همدردی و همدلی چیست؟

همدلی کردن ارتباط را قوتی تر و صمیمی تر می کند ولی همدردی و دلسوزی باعث از بین رفتن ارتباط می شود. چون دلسوزی کردن با قضاوت کردن همراه است و باعث خدشه دارد شدن رابطه می شود و اصلا پیشنهاد نمی شود که با دیگران همدردی کنید چون نه مسئله ای حل می شود و نه احساس فرد مقابل خوب می شود.

در اکثر مواقع که فردی می خواهد مشکل خودش را بگوید یا مشکلی دارد و ما به طریقی می فهمیم، به دنبال راه حل و نصیحت کردن نیست، بلکه می خواهد فقط شما جایگاه او را درک کنید و بدانید که در چه وضعیتی قرار دارد.

متأسفانه در جامعه ما همدلی کردن وجود ندارد و بیشتر مردم به دنبال دلسوزی کردن هستند و در نتیجه دیگران را به اشتباه قضاوت می کنند بدون اینکه بدانند که چه سرگذشتی را داشته اند.

مثلاً اگر فردی در کاری شکست خورده است و این مسئله را با ما در میان می گذارد به جای اینکه دلیل شکست خوردنش را به او بازگو کنیم و اشتباهاتش را بهش بگوییم باید خودمان را جای او بگذاریم نه این که اشتباهاتش را به او بازگو کنیم. مگر خودش نمی داند که چه اشتباهی کرده است و دلیل ندارد که ما هم نمک را به زخم هایش بپاشیم. در این گونه مواقع از خودمان سوال پرسیم که اگر من جای او بودم چه کار می کردم؟

مهارت همدلی

همدلی، به فرد این امکان را می دهد که احساسات و حالاتی را در دیگری بفهمد که تا کنون تجربه نکرده است. همدلی باعث می شود فرد بتواند زندگی دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد درک کند. همدلی باعث می شود که فرد از سطح خود فراتر رفته و دیگران را عمیق تر درک نماید.

همدلی کردن یعنی چه و چه وقت و کجا آن را بکار می-

بریم؟

همدلی کردن، بیشتر در مواقعی بکار می رود که مشکلی وجود داشته باشد و همانطور هم که قبلاً اشاره شد قدری سخت تر از همدردی کردن است. در همدلی کردن شاید ما با طرف مقابل مان شروع به گریه کردن و یا خندیدن نکنیم، ولی سعی می کنیم که خودمان را جای آن فرد بگذاریم و از دریچه ای که او به آن مشکل می نگرد با قضیه برخورد کنیم. سعی می کنیم با مثالی مطلب را برای تان قابل فهم تر نمایم.

فرض کنید که شما دوستی دارید که اخیراً همسرش را از دست داده است. چند جلسه اول که به مراسم ترحیم می روید شما هم با او گریه می کنید و در احساسات او شریک هستید.

به او تسلیت می گوئید و اگر خیلی بی تابی کند نصیحتش کرده و می گوئید: «این اتفاقی است که برای همه پیش می آید، همه ما رفتنی هستیم و...». تا این مرحله شما با او همدردی می کنید و هدف تان تسکین دادن اوست و از او می خواهید که صبور باشید. ولی پس از طی این مرحله و سوگواری های اولیه شما بایستی با او همدلی نمایید چرا که او بعد از این مرحله به همدلی شما نیاز دارد. به کسی نیاز دارد که به سخنانش گوش دهد و او را بفهمد. اکثر ما همدلی کردن را نمی دانیم، چون بجای گوش دادن به صحبت های فرد می خواهیم با او حرف بزنیم و به اصطلاح نصیحتش کنیم. باید سعی کنیم که اگر راهکاری برای حل مشکلش به فکرمان نمی رسد، به او بگوییم که با کمال میل آمادگی کمک کردن به او را دارید و اگر کاری از دستتان برآید، برایش انجام می دهید.

البته میان همدلی و همدردی و دلسوزی تفاوت هایی وجود دارد:

به فرد کمک می‌کند تا این مرحله بحرانی را به خوبی پشت سر بگذارد. وقتی دلمان به حال کسی می‌سوزد، نسبت به احساسات او همدردی می‌کنیم اما باید توجه داشت که دلسوزی و ترخم به دیگران همدلی محسوب نمی‌شود.

همدلی به هیچ وجه به معنای تأیید کردن طرف مقابل و هم عقیده بودن با او نیست. همدلی یعنی بتوانیم بدون آن که در موقعیت طرف مقابل قرار گرفته باشیم، خودمان را جای او بگذاریم و از منظر او مسئله را نگاه و درک کنیم، مانند همدلی با زلزله زدگان و یا فرد مصیبت دیده و یا... همدلی به ما کمک می‌کند تا بتوانیم انسان‌های دیگر را حتی وقتی با آن‌ها تفاوت داریم، بپذیریم و به آن‌ها احترام بگذاریم.

اثرات همدلی

- ۱ - عامل پیشگیری بسیاری از رفتارهای ناخوشایند می‌شود.
- ۲ - در طرفین احساس خوشایند و مثبت به وجود می‌آورد.
- ۳ - فرد را از احساس تنهایی نجات می‌دهد.
- ۴ - موجب اخذ تصمیم‌های صحیح‌تر می‌شود.
- ۵ - از بسیاری تعارضات و سوء تفاهم‌ها جلوگیری می‌کند.
- ۶ - هدفی به جا و مناسب موجب تعدیل و اصلاح شناخت، احساس و رفتار می‌شود.
- ۷ - در تحکیم روابط همسران می‌تواند نقش مهمی داشته باشد.
- ۸ - احساس آرامش می‌شود و قوه ادراک فرد را افزایش می‌دهد.
- ۹ - زمینه شناخت بهتر و بیشتر از دیگران را فراهم می‌آورد.
- ۱۰ - روابط خانوادگی و اجتماعی را بهبود می‌بخشد.
- ۱۱ - امنیت روانی و آسایش خاطر را تقویت می‌کند.
- ۱۲ - میل به شرکت در فعالیت‌های گروهی را افزایش می‌دهد.

همدلی کمک می‌کند تفاوت‌ها را بپذیریم و ارتباط‌های بین فردی مناسب‌تری، با افراد مختلف برقرار کنیم. بهبود روابط اجتماعی در موقعیت‌های فرهنگی و قومی متفاوت، از مهارت‌های لازم برای زندگی امروز است و بدون آن، هر لحظه ممکن است کینه‌ها و خصومت‌های افراد نسبت به یکدیگر تشدید شود. در یک زندگی جمعی، موفقیت و پیشرفت بستگی به تعامل همه اعضا با یکدیگر دارد. بطوری که هر کس با استفاده از مهارت‌های بین فردی خود، احساس مسئولیت و اعتماد و احترام متقابل، مشارکتی فعال را از خود نشان دهد. با استفاده از مهارت همدلی مشارکت موثرتری خواهیم داشت و روابط بین فردی خود را تقویت می‌کنیم.

با همدلی ضمن ایجاد ارتباط بهتر افراد با یکدیگر، می‌توان موجبات کاهش بسیاری از فرار از منزل‌ها، افت‌های تحصیلی، افسردگی، خودکشی، خشونت، کودک‌آزاری و بدرفتاری با فرزندان را فراهم آورد. هم‌چنین زمینه کاهش رفتارهای خشن در مدرسه و جامعه و تبعیض و پیش‌داوری در مورد افراد فراهم گردد.

فنون هم‌زبانی به همراه

همدلی

اگر برنامه‌های حمایت و پشتیبانی کننده ای نباشد که بتواند در شرایط بحرانی و آسیب‌پذیری، فرد را از فشارهای روحی- روانی وارده برهاند، ممکن است او را در مراحل تصمیم‌گیری دچار اشتباهات غیرقابل جبران بنماید. از این نظر، همدلی یک عمل داوطلبانه حمایتی محسوب می‌شود که



قبل از قضاوت کردن ببینیم که اگر ما جای آن شخص

بودیم چه کار می کردیم؟

متاسفانه این موضوع در جامعه ما جا نیافتاده است چون ما بدون این که گذشته فرد را بدانیم، سبک زندگی شان را بفهمیم و بدانیم که در چه مکان‌هایی بزرگ شده است یا با چه کسانی معاشرت کرده است فوراً قضاوت می‌کنیم.

مثلاً امروزه در جامعه زیاد دیده می‌شود که افراد از سنین بسیار پایین‌تر شروع به سیگار کشیدن می‌کنند و ما هم بدون این که پشت صحنه سیگاری شدن را ببینیم، فوراً قضاوت می‌کنیم و بد و بیراه می‌گوییم.

در این زمینه اصلاً کار کودک سیگاری را تایید نمی‌کنم! بلکه می‌خواهم این را بگویم که فقط از خودمان پرسیم که اگر من جای او بودم چه کاری می‌کردم؟

و یک نکته مهم وجود دارد و آن هم این است که اگر ما خودمان در جایی خوب عمل نکرده‌ایم سعی نکنیم که با دیگران اشتباهی همدلی کنیم. مثلاً:

پدری که از لحاظ مالی موفق نیست، به فرزندش موفقیت مالی آموزش می‌دهد.

دوستی که زندگی نامناسبی دارد، به دوست دیگرش درس زندگی کردن می‌دهد.

پدر و مادری که منظم نیستند، به فرزندش منظم بودن را یاد می‌دهد. و نکته آخر اینکه اگر می‌خواهیم همدلانه با دیگران برخورد کنیم،

به جای قضاوت و از بیرون نگاه کردن کمی نگاه عمیق‌تری خواهیم داشت. مثلاً اگر یک کودک سیگاری دیدیم، خیلی راحت نمی‌گوییم خاک تو سرت!!

بلکه می‌گوییم که معلوم نیست در چه مکانی بزرگ شده و اگر من جای او بودم چه کاری می‌کردم؟

راه‌های تقویت همدلی

- در ارتباط با دیگران به آن‌ها فرصت دهیم تا احساسات خود را به راحتی بیان کنند.

- در زمان همدلی به حالات چهره و حرکات طرف مقابل توجه کنیم.

- با درک احساسات طرف مقابل به او بفهمانیم که برایش اهمیت و ارزش و احترام قائل هستیم.

- تجارب مشابه گذشته به ما کمک می‌کند تا موقعیت و احساسات طرف مقابل را بهتر درک کنیم.

- در ارتباط با دیگران، قبل از اقدام به هر عملی، لحظه‌ای هم که شده خود را به جای او قرار دهیم.

- هنگام بروز مشکل، احساسات خود را با دیگران در میان بگذاریم.

- هنگام همدلی، احساسات خود را شمرده بیان کنیم تا طرف قابل احساس آرامش بیشتری کند.

- به سخنان طرف مقابل کاملاً گوش و به او اطمینان دهیم که سعی داریم مانند او به مشکل نگاه کنیم.

- با یادآوری تجارب مشابهی که داشته‌ایم، در درک احساسات همدلانه دیگران موفق‌تر عمل کنیم.

- در همدلی دیگران، آن‌ها را مقصر ندانیم و سرزنش نکنیم.

- سعی کنیم در همدلی راه حل ارائه ندهیم چون طرف مقابل، دلش می‌خواهد فقط ناراحتی خود را با کسی در میان بگذارد و از جانب او درک شود.

- مشکلات دیگران را کوچک و بی ارزش نپنداریم.



حقیقت ارتباط دارد که چگونه می بینیم؟ چگونه برداشت می کنیم؟ و چگونه تحلیل می کنیم؟
در ابتدا فکری به ذهن فرد می آید. این فکر احساسی را به وجود می آورد و فرد بر اساس احساس ایجاد شده در او رفتاری انجام می دهد. بنابراین هر رفتاری که از ما سر می زند ناشی از افکار ما می باشد. فکر درست احساس و در نتیجه رفتار درست را ایجاد می کند. کسی که احساس و رفتار نادرستی دارد افکار او نیز مسلماً با واقعیت مناسبتی ندارد. به افکار نادرست خود که با دنیای واقعی تطابقی ندارد خطاهای شناختی می گوئیم.

هدف مغز از خطاهای شناختی کمک به تصمیم گیری سریع تر و بهتر و دور کردن فرد از بعضی خطرات است. خطاهای شناختی بر روابط زناشویی، موقعیت شغلی، سبک زندگی و بسیاری از ابعاد دیگر زندگی تاثیر می گذارد. با آگاهی از آنها می توانیم در برخورد با موقعیت های روزانه تصمیم بهتری اتخاذ نماییم. فرد می تواند با آموزش یاد بگیرد که این خطاهای شناختی را در فکر خود پیدا کرده و با به چالش کشیدن آنها، این افکار را با افکار سالم تر جایگزین کند.

انواع خطاهای شناختی:



خطاهای شناختی، زیرمجموعه های زیادی دارند که این زیرمجموعه ها و تقسیم بندی ها، گاهی مرزهای مشخص هم ندارند و دارای هم پوشانی هستند. از میان انواع تقسیم بندی های خطاهای شناختی شاید دو

سمیه طباری

کارشناس روانشناسی



وقتی فردی دچار احساسات غم، اضطراب، گناه و ... می شود، یک نوع از خطاهای شناختی در او جریان دارد. این خطاها، هنگام تحلیل و تفسیر و قضاوت در مورد رویدادها ما را به دام خود گرفتار می کنند و باعث می شوند که ما نتوانیم شرایط موجود را به درستی ارزیابی کرده و بهترین گزینه ی پیش رو را انتخاب کنیم.

خطاهای شناختی یا Cognitive Errors از جمله بحث های مهم در حوزه مدیریت و روانشناسی محسوب می شوند که در تصمیم گیری و قضاوت فرد از موقعیت تأثیر می گذارد. از دیدگاه روانشناسی شناختی، بسیاری از مشکلات روانشناختی ما ریشه در شیوه ی تفکر ما دارد. یعنی به بیان ساده تر این که چرا ما این مشکل را داریم، به این

سوال می‌برم. از خودم می‌پرسم: آیا من از خودم انتظار کامل بودن را دارم؟ هیچ انسانی کامل نیست و من حق اشتباه کردن دارم. قرار نیست به همه اهدافم برسم، من انسانم و جایز الخطا. خوب است که به اهدافم ذهنم برسم، ولی اگر نرسم هم فاجعه اتفاق نیفتاده است. من بر کارها و عملکردهای موقوم تمرکز می‌کنم و نه شکست‌هایم، زیرا می‌دانم از این طریق، عملکرد من بهبود پیدا می‌کند.

❖ **تعمیم دادن:** تعمیم دادن به این معناست که فرد موضوعی را که تنها مربوط به یک موقعیت بوده، به سایر موقعیت‌ها بسط می‌دهد. یک بار اتفاق افتادن چیزی انتظار وقوع دائمی آن را در فرد ایجاد می‌کند. به طور مثال کسی که یک بار از خوردن غذایی مسموم شده همیشه از خوردن آن غذا اجتناب می‌کند.

فکر جایگزین: همه ما در زندگی دچار وقایع منفی می‌شویم که بعضی از آنها بیشتر از بقیه به ما آسیب می‌زنند. اما این به معنای آن نیست که آینده نیز مانند گذشته تکرار شود. به جای آن که بگوییم «من در امتحان قبول نشدم، دیگر قبول نمی‌شوم»، می‌گوییم و باور داریم که «من دفعه قبل قبول نشدم، اما با تلاش بیشتر و به جهت تجربه بالاتر من این بار قبول می‌شوم». به وقایع منفی فکر می‌کنم که در گذشته بر آن‌ها غلبه کردم و نتایج آن‌ها در زندگیم باقی نماند.

❖ **فاجعه انگاری:** فرد انتظار وقوع حادثه‌ای ناگوار یا ایجاد پیامد بدی برای یک اتفاق دارد. ممکن است اتفاقی را بزرگ‌نمایی یا توانایی خود را کوچک‌نمایی کند. مثلاً بگوید اگر شکست بخورم می‌میرم یا فکر کند توان مقابله با حادثه‌ای را ندارد.

فکر جایگزین: از خود می‌پرسم که آیا من درباره نتایج منفی این موضوع بیش از اندازه اغراق نمی‌کنم؟ با خودتان بگویید: «به این واقعه

اصطلاح سوگیری‌های شناختی و تحریف‌های شناختی رایج‌تر از بقیه باشند.

تحریف‌های شناختی: فردی تر هستند. به عبارتی شدت و ضعف آن‌ها در انسان‌ها بسیار متفاوت است و معمولاً در ثبت و یادآوری رویدادها به وجود می‌آیند و برای محافظت از فرد در برابر افکار و احساسات منفی این اتفاق می‌افتد. مغز فرد او را متقاعد می‌کند که چیزی حقیقت دارد که در واقع این‌طور نیست.

سوگیری‌های شناختی: عموماً میان همه‌ی ما انسان‌ها مشترک هستند و معمولاً در ارزیابی روی می‌دهند. مغز ما نسبت به بعضی مسائل باورهایی دارد که در تصمیم‌گیری به آن جهت می‌دهد.

برخی از تحریف‌های شناختی و راه‌های اصلاح آن‌ها:

تفکر همه یا هیچ: فرد برای هر پدیده‌ای دو حالت از دو سر طیف را در نظر می‌گیرد. آره یا نه، همه یا هیچ، اول یا آخر، پیروزی یا شکست، سیاه یا سفید، مثال‌هایی از تفکر صفر تا صد است. این نوع خطا باعث عدم انعطاف فرد در زمان مواجهه با مسائل می‌شود.

فکر جایگزین: به خود می‌گوییم که به ندرت در زندگی، چیزی صفر یا صد است. من باید به صورت طیفی موضوع را ببینم. باید عملکردم را واقع‌بینانه ارزیابی کنم و هر دو جنبه مثبت و منفی را در نظر بگیرم. به قسمت‌های موفقیت‌آمیز عملکرد خود نیز فکر می‌کنم. هیچ چیز خوب یا بد مطلق نیست. اگر صفر یا صدی فکر کنم، عزت نفس خودم را زیر

احساس من است و هیچ دلیلی بر درست بودن آن ندارم. در گذشته نیز بارها احساسات من به تحقق نپیوسته است.

❖ **برچسب زنی:** افراد ممکن است خود یا دیگران را به خاطر فقط یک ویژگی یا نکته منفی به صورت کلی با برچسب‌های منفی بشناسد. مثلاً کسی که فقط کمی احساس ناراحتی می‌کند خود را افسرده می‌نامد در حالی که افسردگی به عنوان یک اختلال روانی مشخصه‌هایی دارد که باید توسط متخصص بررسی شود. برچسب زنی هم چنین ممکن است به تفسیر غلط از یک اتفاق نیز اطلاق شود. به طور مثال فردی ممکن است به جای عبارت فرستادن کودک به مهد از عبارت رها کردن کودک در دستان غریبه غیر قابل اعتماد، استفاده کند.

حال که فهمیدم به خودم یا دیگران یک برچسب منفی زده‌ام، یک ویژگی مثبت خودم یا دیگران را به خاطر می‌آورم. «اگرچه من اشتباه کردم ولی اشتباه کار نیستم، بسیاری از مواقع عملکرد خوبی داشته‌ام».

❖ **نتیجه‌گیری شتابزده:** این نوع از خطاهای شناختی از دو طریق صورت می‌پذیرد: ۱. ذهن خوانی، ۲. پیشگویی.

الف) ذهن خوانی: فرد به طور

دل‌بخواهی و بدون آن که دلیل محکمی داشته باشد، درباره علت رفتار دیگران نتیجه‌گیری منفی می‌کند. در این نوع از خطاهای شناختی، فرد

تنها به اندازه واقعی‌اش اهمیت می‌دهم. درست است که قبول نشدن در کنکور بد است اما آیا واقعاً به آن بدی که من تصور می‌کنم است و نمی‌توانم آن را جبران کنم؟

❖ **شخصی کردن:** فرد هر چیزی را به خودش مربوط می‌داند یا خود را با دیگران مقایسه می‌کند. مثلاً وقتی دوستش چیزی در مورد مسأله‌ای دیگر می‌گوید فکر می‌کند که در مورد او صحبت کرده یا توانایی دیگران را به شکلی نامربوط با خود قیاس می‌کند.

❖ **فکر جایگزین:** دقت می‌کنم تا با ارزیابی موضوع بفهمم آیا در این موضوع من مسئولیتی دارم یا خیر. آیا واقعاً تنها من مسئول نتیجه به دست آمده هستم؟ آیا من توان کنترل کردن دیگران و همه شرایط را داشتم؟ چه عوامل دیگری در به وجود آمدن این امر دخیل بوده‌اند؟

استدلال احساسی: ما معمولاً باور

داریم آنچه احساس می‌کنیم درست است. کسی که درباره موضوعی احساس خاصی دارد آن احساس را با واقعیت آن موضوع اشتباه می‌گیرد. جمله «دل‌گواهی نمی‌دهد» که زیاد نیز می‌شنویم، مصداق این نوع از خطاهای شناختی است. به طور مثال

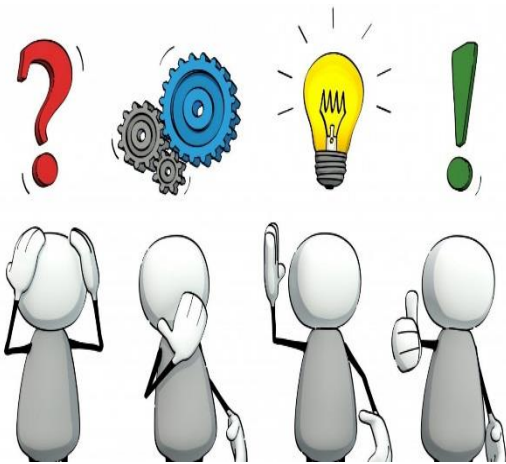
کسی که نسبت به یک برنامه تفریحی احساس کسل شدن دارد فکر می‌کند آن برنامه در اصل کسل کننده است.

فکر جایگزین: از دوستان مورد اطمینان خودم سوال می‌کنم که آیا آن‌ها نیز اینگونه فکر می‌کنند؟ به خودم یادآوری می‌کنم که این تنها



فکر جایگزین: تمرکز بر همه چیزهای مثبتی که اتفاق افتاده است. وقایع مثبت امروز و یا این لحظه را مرور کنید. کاغذ و قلمی در دست داشته باشید و آنها را بنویسید. از نکات مثبتی که برای شما اتفاق افتاده است و ویژگی‌های خوب خودتان لذت ببرید. از خودم می‌پرسم آیا من بر نکات منفی خودم تمرکز می‌کنم و نکات مثبتم را از یاد می‌برم؟ آیا من درباره نکات خوب دیگران نیز اینقدر سخت‌گیرانه و غیرمنصفانه قضاوت می‌کنم و یا آن‌که آن‌ها را تحسین می‌کنم و موفقیت‌هایشان را قدر می‌نهم.

ب: سوگیری شناختی



مزیت این سوگیری در این است که سرعت تصمیم‌گیری را بالا می‌برد اما معمولاً در هر چیزی افزایش سرعت می‌تواند باعث کاهش دقت شود. داشتن سوگیری، باعث خطاهای شناختی می‌شود که برخی از آنها عبارتند از:

حدس می‌زند که دیگران چه قضاوت و احساسی درباره او دارند. فردی در هنگام صحبت شما خمیازه می‌کشد و شما بدون دلیل نتیجه

می‌گیرید که حرف شما خسته کننده بوده است (در حالی که ممکن است او شب قبل خوب نخوابیده باشد).

ب) پیشگویی: بدون دلیل کافی، آینده را پیش‌بینی می‌کنید و مترصد هستید که اتفاق ناگواری برای شما بیفتد. مانند: این امتحان را خراب می‌کنم - اگر بیرون بروم دچار حمله وحشت می‌شوم - افسردگی من خوب نمی‌شود و همیشه غمگین خواهم بود - من ازدواج موفق نمی‌کنم.

❖ بی‌توجهی به امر مثبت:

در این نوع از خطاهای شناختی فرد به تجربیات و اتفاقات خوبی که برایش پیش می‌آید، بی‌توجه است و یا تعریف‌های خوب دیگران را در مورد خود قبول نمی‌کند. این افراد برای جنبه‌های مثبت زندگی خود ارزشی قائل نمی‌باشند و آن را بی‌اهمیت می‌دانند. اگر در شغل خود موفق است، می‌گوید: آنقدرها هم کار مهمی انجام نداده‌ام، این کار از دست هر کسی بر می‌آید. اگر فردی از او تعریف کند، آن را به حساب تعارف

❖ می‌گذارد. او به دلیل عزت نفس اندکی که دارد، هیچ چیز مثبتی را

درباره خود نمی‌پذیرد. اگر کسی او را مهربان بداند، می‌گوید او حقیقتاً من را نشناخته است، اگر بیشتر من را بشناسد نظرش عوض می‌شود.

- شده از فروشگاه خرید می کند. در واقع از اثر لنگر برای ترغیب مشتری به خرید آن مقدار استفاده می کند.
- **اثر هاله‌ای:** اولین ملاقات و یا برخورد با یک فرد یا موضوعی می تواند بر دیدگاه کلی که نسبت به آن ایجاد می شود اثر بگذارد. برای مثال کسی که در اولین برخورد فردی مهربان و متشخص به نظر می رسد، در ملاقات های بعدی حتی اگر رفتاری غیر اجتماعی داشته باشد رفتارش آن چنان ناخوشایند و بد به چشم نخواهد آمد اثر هاله‌ای به فرد، موقعیت و یا یک عادت نیز می تواند نسبت داده شود.

تأیید خود: مردم معمولاً تمایلی به تغییر نظر خود و پذیرش اشتباه بودن عقاید خود ندارند. بازسازی و تغییر نظام اعتقادی فرد معمولاً دشوار است. بنابراین وقتی اطلاعاتی مخالف نظام اعتقادی فرد به او می رسد ممکن است آن را نادیده بگیرد یا بدون داشتن دلیلی رد کند. داشتن بیش از

- حد این خصلت، باعث می شود اطرافیان فرد را **خودشیفته** و از خود راضی بدانند.

تمرکز بر اطلاعات در دسترس: مغز ما برای تصمیم گیری درباره یک موقعیت از اطلاعاتی که قبل از آن در ذهن داشته استفاده می کند. خاطرات روشنی که از شرایط مشابه وجود داشته را در نظر می گیرد و موقعیت جدید را با آن همانندسازی می کند. به دلیل توجه بیشتر به شرایط پیچیده تر و خطرناک تر خاطرات روشن تری از آن ها وجود دارد و احتمال همانندسازی با آن بیشتر است. مثلاً با شنیدن یک صدای مهیب، احتمال انفجار بیشتر می شود تا افتادن چیزی بر زمین در حالی که در واقعیت احتمال انفجار کمتر است.

- **اثر لنگر:** با ایجاد شدن محدودیت برای هر چیزی احتمال رسیدن به آن محدودیت حتی بدون قصد قبلی بیشتر می شود. به طور مثال فروشگاه‌هایی که به مشتری می گویند به هر نظر بیشتر از مقدار مشخصی محصولاتش را نمی فروشند. حتی اگر کسی قصد خرید کمتر از آن مقدار را داشته باشد با این محدودیت خرید بدون این که حتی متوجه شود به میزان سقف تعیین



تصمیم‌گیری و روابط ما با دیگران کاملاً به یکدیگر مربوطند. وقتی که می‌خواهیم تصمیمی بگیریم، گزینه‌های متعددی پیش روی ماست، اما بهترین انتخاب، آن است که توانایی‌های ما را افزایش دهد و به خود

ما، دیگران و آنهایی که در جهت تحقق اهداف یک مجموعه و ارتقای آن می‌کوشند، آزادی عمل بیشتری بدهد. پس اگر بخواهیم تصمیماتی بگیریم که با ارزش‌ها و اهدافمان موافق باشند و انتظارات ما را برآورده کنند، رعایت فاکتورهای زیر برای تصمیم‌گیری بهتر، به ما کمک می‌کند:

پرورش نیروی درون وقتی که اتفاقات بدی رخ می‌دهند و زندگی به ما سخت می‌گیرد، اجازه می‌دهیم که ارتباطمان با درون و منابع الهام بخش درونی‌مان قطع شود. آن وقت است که رنج می‌کشیم و کارهایمان درست پیش نمی‌روند. اما اگر بخواهیم بر زندگی خود و دیگران تاثیر مثبتی بگذاریم و آن‌طور زندگی کنیم که شایسته ماست، باید وقت صرف کنیم و تلاش کنیم تا نیروی درونی‌مان را رشد دهیم تا بتوانیم به کمک آن با انرژی بالا و خلاقیت، تصمیماتی مناسب اتخاذ کنیم. حالا شما چطور این ارتباط و نیروی درونی را پرورش می‌دهید؟ چطور آن را تقویت می‌کنید؟ انرژی حیاتی، جنبه نادیدنی هستی است که جهان را شکل می‌دهد و همه چیز را به جنبش در می‌آورد. این انرژی قابل دیدن و لمس کردن نیست، اما مانند هوایی که تنفس می‌کنیم ما را دربر گرفته و موجب ایجاد توازن در روح، روان و جسم ما می‌شود. نیروی ذاتی روح به صورت بالقوه و نهفته در روح تمام انسان‌ها وجود دارد. ما انسان‌ها در درونمان از یک قابلیت برخورداریم به نام قدرت تبدیل فکر و نیت به اشیا و اتفاقاتی حقیقی و واقعی و فیزیکی! ضمیرناخودآگاه ۹۰٪ از فعالیت ذهن ما را به خود اختصاص می‌دهد. تقریباً اکثر کارهایی که در طول روز انجام می‌دهید، بدون فکر کردن است و ضمیرناخودآگاه شما به شما کمک

منیر جمشیدی

کارشناس ارشد مشاوره



مقدمه

ما در هر حوزه‌ای که فعالیت کنیم، هر علائقی که داشته باشیم یا هر پروژه‌ای را که به انجام برسانیم، به هر حال در دنیایی زندگی می‌کنیم که اصل مهم موفقیت در آن برقراری ارتباطات و توانایی تصمیم‌گیری است. روابط و تعاملات ما با دیگران در زندگی شخصی ما بارزتر است و مهم‌تر از همه این است که ما با خودمان هم مراوده داریم. همه ما فکر می‌کنیم که چطور با دیگران رابطه برقرار کنیم که موثرتر و کارآمدتر باشند. در تمامی لحظات زندگی ما در حال تصمیم‌گیری هستیم. در زندگی شخصی و زندگی کاری با اخذ تصمیمات گوناگونی روبرویم که همگی بر زندگی ما اثر می‌گذارند. حالا شما برای اخذ تصمیمات به چه معیارهایی توجه می‌کنید و هنگامی که می‌خواهید تصمیماتتان را ارزیابی کنید، به چه مسائلی توجه دارید؟

قابل درک نیست. یک انتخاب خوب شما را به خلاقیت و نوآوری تشویق می کند و باعث می شود که به دنبال راه حل های پنهان بروید. علاوه بر این احساس خوبی هم به شما دست می دهد چرا که درمی یابید روحیه نوآوری تان تقویت شده است و از این رو رضایت مند خواهید بود. برخی خلاقیت را به هوش نسبت می دهند، ولی می دانیم که صرفاً باهوش بودن، کافی نیست. ما زمانی خلاق هستیم که شرایط ذهنی مان، مناسب باشد. وقتی به ذهن، دانش و تجربه خود رجوع می کنیم، در ذهن مان می تواند ایده جدیدی ظهور کند. آنگاه می توانیم مساله حل نشدنی را حل کنیم و واقعیت جدیدی را متصور شویم. خلاقیت از ضمیر ناخود آگاه فرد منشاء می گیرد. جزئی از رفتارهای طبیعی انسان است و عنصری اساسی برای رشد است زیرا افراد می آموزند، خود را با محیط سازگار کنند و در خود احساس ارزشمندی به وجود آورند کسانی که معمولاً در تصمیم گیری موفق هستند، گزینه های پیش روی خود را تحلیل می کنند و خردمندانه انتخاب می نمایند؛ اما اگر گزینه ها مشخص نباشند یا هنوز وجود نداشته باشند چه باید کرد؟ شاید لازم باشد تا در هنگام انتخاب ها، گزینه های جدیدی خلق کنید. وقتی گزینه های جایگزین مشخص نیستند، باید روش های خلاقانه تری را برای رفع محدودیت ها به کار ببرید. بیشتر افراد نگاهی سیاه و سفید به تصمیم ها دارند؛ این انتخاب درست است یا اشتباه؟ در حالی که ترجیح بر آن است که انتخاب هایمان را به صورت طیفی از تصمیم های بهتر و بدتر در نظر بگیریم.

هدف، رسیدن به متعادل ترین انتخاب است. فرایند انجام این کار به اهداف توجه دارد و از آنها به عنوان معیاری برای توضیح این موضوع که انتخاب نهایی باید چگونه باشد، استفاده می کند. می توان گزینه هایی را که اهداف پایه ای (بایدها) را ارضا نمی کنند، حذف نمود و تنها گزینه هایی را بررسی کرد که شامل آنچه می خواهیم هستند

می کند تا آن کار را انجام دهید. ضمیر ناخود آگاه قدرت انتخاب ندارد! تحلیل نمی کند، قدرت اجرایی بالایی دارد و هر آن چه به آن بدهید قبول می کند. هنگامی که یک جمله را یکبار ادا می کنید، ضمیر آگاه شما بر روی جمله قضاوت می کند و با توجه به جملاتی که ضمیر ناخود آگاه نسبت به آن واکنش می دهد، یا آن را قبول می کند یا نمی کند. اما اگر جمله ای را چندین بار در چندین ساعت مختلف روز بگویید ضمیر آگاه شما قادر به جلوگیری از آن نخواهد بود و کار را به ضمیر ناخود آگاه می سپارد. ضمیر ناخود آگاه هم بعد از چندین بار تکرار آن را قبول می کند، زیرا قوه ی تشخیص درست یا غلط را ندارد. پس به هر چیزی که فکر کنید، آن چیز به سمت شما جذب می شود. شروع کار با فکر است، پس باید به شدت مواظب چیزهایی که روی آن ها تمرکز می کنیم و به آن ها توجه می کنیم باشیم. در واقع شما تمام چیزهایی که در ذهن تان می گذرد را به سمت خودتان جذب می کنید. وقتی توانستیم با درونمان ارتباط موثری برقرار کنیم، می توانیم بهتر تصمیم بگیریم و این تدابیر مناسب بر کیفیت روابط ما با دیگران نیز اثر می گذارد. معمولاً وقتی ما این ارتباط درونی ضروری را پرورش می دهیم، بهتر می توانیم از منابع مدیریت موقعیت ها آگاه شده و علاوه بر این بهتر می توانیم با مشکلات روبرو شویم و حلشان کنیم. در حقیقت این ارتباط درونی، دورنمای بهتر و شفاف تری از موقعیت ها پیش روی مان قرار می دهد که با وجود آن می توانیم با ابتکار و خلاقیت آن را به پیش ببریم.

خلاقیت

تفکر خلاق، یعنی نگاه کردن به چیزی به طرز متفاوت. یعنی این که بتوان چیزهایی را مشاهده و درک کرد که برای بسیاری از افراد

یاری کننده باشد، به ذهنش نمی‌رسد و آنچه به ذهنش می‌رسد، بسیار دست و پا شکسته و فاقد سودمندی لازم است. همچنین اضطراب، نگرانی فرد را از احتمال شکست افزایش می‌دهد، قدرت ریسک‌پذیری او را کاهش می‌دهد و اجازه نمی‌دهد که فرد در کمال آرامش تمام جوانب را مورد بررسی قرار دهد. از این رو فرد مضطرب یا خیلی عجولانه تصمیم می‌گیرد و یا به قدری تصمیم‌گیری را طولانی می‌کند تا فرصت‌های طلایی را از دست می‌دهد. اختلال افسردگی در تصمیم‌گیری نقش به‌سزایی دارد. متأسفانه فرد افسرده حتی برای مسائل جزئی روزمره فاقد قدرت تصمیم‌گیری است. بی‌حوصلگی و خلق پائین او، قدرت تصمیم‌گیری او را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد و این مساله زمانی شدت پیدا می‌کند که ناامیدی در فرایند تصمیم‌گیری او دخالت می‌کند. فرد افسرده امیدواری کمتری به آینده دارد. بنابراین با بدبینی با مسائل برخورد می‌کند و توجه بیش از حد به ابعاد منفی مسائل، او را از تصمیم‌گیری مناسب محروم می‌سازد. پس برخورداری از سلامت روحی و روانی اساس یک تصمیم‌گیری درست است.

(خواسته‌ها). این گزینه‌ها براساس ارزش نسبی‌شان طبقه بندی می‌شوند و با «بایدها» فرق دارند، چرا که بایدها سیاه و سفید هستند. خواسته‌ها در ارزیابی این موضوع که کدام ترکیب از راه‌حل‌ها برای انتخاب متعادل‌ترین گزینه مناسب است، کمی انعطاف ایجاد می‌کنند. این معیارها محرک‌های اصلی تصمیم‌گیری هستند، زیرا باعث می‌شوند تا بر اهداف اصلی تصمیم‌گیری متمرکز بمانیم پس برای تصمیم‌گیری خلاق لازم است تا چند گام بیشتر بردارید و به گزینه‌های بیشتر یا بهتری دست یابید. این کار روش خلاقانه‌ای برای شفاف اندیشیدن در دنیایی پیچیده است.

امنیت و سلامت

سلامتی بی تردید از مهمترین ابعاد مسائل حیات انسان است. همه انسانها در صورتی میتوانند فعالیت کامل داشته باشند که هم خود را سالم احساس کنند و هم جامعه آن‌ها را سالم بدانند وقتی که می‌خواهید تصمیمی اتخاذ کنید، باید آینده‌نگر باشید و ببینید که تاثیر آن روی شما، اطرافیان و نسل آینده چیست؟ معمولاً این آینده‌نگری را نداریم و به اثرات طولانی‌مدت یک تصمیم توجه نمی‌کنیم و اغلب تصمیماتی اتخاذ می‌کنیم که در کوتاه‌مدت اثربخش هستند، اما تبعات آن در طولانی‌مدت روشن و شفاف نیست. اضطراب و استرس نیز بر روی بسیاری از فرایندهای ذهنی انسان از جمله تصمیم‌گیری، تاثیر مخرب دارد. در اضطراب شدید، حافظه فرد از کار می‌افتد، سرش خالی می‌شود و احساس می‌کند هیچ مطلبی به ذهنش نمی‌رسد. همین اتفاق در فرایند تصمیم‌گیری نیز اتفاق می‌افتد. اضطراب مانع از آن می‌شود که فرد بتواند از اندوخته‌های ذهنی، تجارب و اطلاعات خود در فرایند تصمیم‌گیری استفاده کند. چون هیچ مطلب و تجربه‌ای که برای او



برای ارتباط با همسایه‌ی دیوار به دیوارتان به کار ببرید یا یکی از آدم‌های مشهور. این روش‌ها روی همه‌ی آدم‌ها کار می‌کند.

سودابه شریفیان

کارشناس بهداشت روان

۱. تصنعی رفتار نکنید

برای این که بدانیم چگونه با دیگران ارتباط برقرار کنیم، اول باید گفت که طبیعی رفتار کنید. رابطه تنها در صورتی عملی می‌شود که شما واقعا به آن اهمیت بدهید. هر چیزی کمتر از این را دیگران متوجه می‌شوند. اگر به کسی که سعی دارید با او رابطه برقرار کنید علاقه‌ی واقعی ندارید، بی‌دلیل تلاش نکرده و تصنعی رفتار نکنید.

۲. همه چیز را به خودتان ربط ندهید

وقتی در مکالمه‌ای کسی مشغول صحبت کردن است، صحنه را به او واگذار کنید. برخی گمان می‌کنند اگر وسط داستان دیگران بپرند و آن را به نوعی به زندگی خود ربط دهند به بهبود رابطه کمک کرده‌اند. گرچه این رفتار اگر به تعداد دفعات محدود استفاده شود چنین تاثیری دارد، هیچ چیز به اندازه‌ی استفاده‌ی مکرر آن اثر معکوس روی رابطه‌ی شما نمی‌گذارد.

شما نمی‌توانید اعتماد دیگران را جلب کنید اگر آن‌ها هر بار که می‌خواهند حرف بزنند احساس کنند شما قرار است وسط حرف‌هایشان بپرید. چنین کاری تمرکز گوینده را مختل می‌کند و سرمایه‌گذاری احساسی او را برای مکالمه باز پس می‌گیرد، علاوه بر این فرد برای ادامه‌ی صحبت با شما مردد می‌شود.



چگونه با دیگران ارتباط برقرار کنیم

شیوه‌ی برقراری ارتباط ما با دیگران تا حد زیادی روی زندگی‌ای که تجربه خواهیم کرد تاثیر می‌گذارد. درآمد، رابطه‌ها و مسیر شغلی ما همگی در گرو نوع برقراری ارتباط ما با دیگران است. فارغ از اینکه هدف، شغل یا خواسته‌های شما چیست، راهی برای فرار از این مسئله وجود ندارد. این روابط شخصی است که دنیا را اداره می‌کند. در این میان چگونه برخی افراد قادرند در زمانی کوتاه تقریباً با هر کسی ارتباط برقرار کنند و در مقابل، برخی شبکه‌ای خالی از رابطه دارند؟ در این مقاله درباره‌ی این که چگونه با دیگران ارتباط صحیح برقرار کنیم بیشتر خواهیم خواند.

بدون در نظر داشتن شهرت و مقام، مردم هم‌چنان مردم‌اند و راه‌های برقراری ارتباط با آن‌ها همیشه یکسان است. فرقی ندارد این نکته‌ها را

خود را اثبات کنند، بنابراین سعی در پوشاندن نقاط ضعف خود دارند. اما همه‌ی ما در مکالمه‌هایی قرار گرفته‌ایم که خودمان می‌دانیم تنها به این دلیل مطلب مهمی را بیان کرده‌ایم که بشنویم دیگران درباره‌ی آن اطلاعات ناچیزی دارند.

تجارب و عنوانی که دارید اهمیتی ندارد، اگر می‌خواهید با دیگران ارتباط برقرار کنید و نفوذی روی آن‌ها داشته باشید، باید به آن‌ها حس ارزشمندی بدهید. از کتاب آیین دوست‌یابی دیل کارنگی، قانون نهم را برای پیدا کردن دوست و نفوذ بر دیگران می‌خوانیم:

«به دیگران این احساس را بدهید که مهم هستند، و این کار را صادقانه انجام دهید.»

زمانی که دیگران بدانند وجودشان ارزشمند است، احساس خوبی پیدا می‌کنند که به آن‌ها اجازه‌ی بیان بیشتر خودشان را می‌دهد. بنابراین مراقب خودبینی‌تان باشید و سعی کنید کنترل رفتارشان را به دست منیت خود ندهید.

۵. از قبل برنامه بریزید

اگر در مکالمه‌ها مضطرب می‌شوید یا خُشک‌تان می‌زند، سوال‌هایی که دارید را از قبل آماده کنید. این کار برای این نیست که تعاملی خردکار مانند یک آدم‌آهنی داشته باشید. این کار باعث می‌شود ذهن‌تان آرام بگیرد و بتوانید از افکارتان بیرون بیایید، اعتماد به نفس داشته باشید و از یک مکالمه با جریانی آزاد لذت ببرید.

شما می‌توانید با پرسیدن سوال‌های درست راه خود را به هر مکالمه‌ای باز کنید. پس برای هر موقعیتی که احتمال می‌دهید در آن قرار خواهید گرفت، سه سوال بازپاسخ و تفکربرانگیز پیدا کنید. شما می‌توانید تعاملات ممکن را به:

۳. مراقب عبارت‌های تأییدی خود باشید

دوست نزدیکی دارم که هر وقت از این عبارت‌ها استفاده می‌کند دلم می‌خواهد به او هشدار بدهم. وقتی با هم پای تلفن یا حضوری صحبت می‌کنیم، به رغم این که نیت بدی ندارد، خیلی واضح متوجه می‌شوم که چه وقت دیگر به حرف‌هایم گوش نمی‌کند. او عادت دارد از عبارت‌های تأییدی مانند «اوهوم»، «خب»، «چه عالی»، «اوه» و ... استفاده کند. در حالی که این عبارت‌ها وقتی برای تظاهر به گوش دادن استفاده می‌شوند بسیار واضح و حواس‌پرت‌کن به نظر می‌آیند.

البته همه‌ی ما دائماً و تا حد زیادی مشغول انجام چند کار هم‌زمان هستیم. به همین دلیل شرطی شده‌ایم که گاهی به جای گوش دادن به حرف‌های فرد مقابل این عبارت‌ها را به کار ببریم. اما اگر تا این لحظه کسی به شما این مسئله را گوشزد نکرده باشد که تا چه اندازه این رفتار برای گوینده توهین‌آمیز و مشخص به نظر می‌آید، ممکن است هیچ وقت متوجه آن نشده باشید. به عنوان یک قانون کلی همیشه به دیگران به شیوه‌ای گوش بدهید که دوست دارید به شما گوش کنند.

۴. وانمود نکنید همه چیز را می‌دانید

وقتی با دیگران حرف می‌زنیم دلمان می‌خواهد نشان بدهیم که اطلاعات بالایی داریم و تحصیل کرده هستیم. برای برخی به رفتن این واقعیت که بار اول است بعضی اطلاعات را می‌شنوند دشوار است. مدیران زیادی هستند که راهنمایی گرفتن از دیگران برای شان گران تمام می‌شود، زیرا گمان می‌کنند باید همه چیز را بدانند و آن کسی باشند که به سایرین راهنمایی می‌دهد. از آن طرف هم کارکنان مایلند

۷. دیوانه‌وار توجه نشان دهید

اگر توجه نکنید تقریباً غیرممکن خواهد بود که بتوانید به شکلی واقعی پیشنهاد کمک بدهید. منظور توجهی واقعی است نه این که فقط بدانید چه کسب و کاری راه انداخته‌اند و چه ورزشی دوست دارند! قبل از تلاش برای برقراری رابطه تحقیق خود را با خواندن نوشته‌های وبلاگ، کتاب‌ها و مقاله‌های آن‌ها آغاز کنید. سوابق و اشتیاق آن‌ها را جستجو کنید. زمانی حقیقی را صرف کنید تا آن چه واقعا برای آن‌ها اهمیت دارد و این که چگونه می‌توانید به آن‌ها کمک کنید را بفهمید.

۸. با اطرافیان آن‌ها ارتباط برقرار کنید

بیشتر موقعیت‌های استخدامی با شبکه‌ی ارتباطات و سفارش‌های دیگران تکمیل می‌شود، برقراری رابطه هم از همین قاعده پیروی می‌کند. زمانی که دیگرانی آشنا، شما را پیشنهاد دهند به طور خودکار با احتیاط، به حضور فرد مورد نظر می‌رسید. برای مثال، همین اواخر که می‌خواستم با یک نویسنده‌ی معروف ارتباط برقرار کنم متوجه شدم که مریخی شخصی هر دوی ما یک نفر است. در واقعیت این موضوع معنی خاصی ندارد اما در دنیای روابط انسانی این یک موقعیت طلایی است! زمان بیشتری برای برقراری ارتباط با افرادی که در حال حاضر می‌شناسید صرف کنید و ببینید این شبکه ارتباطی به کجا ختم می‌شود.

۹. استقامت پیروز بیشتر نبردها است

اگر نتوانستید کسی را پیدا کنید که مستقیماً شما را به فرد مورد نظر ارجاع دهد، خیلی ساده ایمیل بفرستید یا پیغام صوتی تلفنی بگذارید. اما در این مرحله متوقف نشوید، کاری که اکثر مردم می‌کنند. اولین تلاش تنها یک قدم ابتدایی است. متوجه باشید که اولین تلاش ممکن

(الف) یک دورهمی کاری یا یک فرصت معامله‌ی بالقوه

(ب) دیدار با یک آدم جدید در یک گروه‌مایی

(پ) برخورد اتفاقی با یک دوست قدیمی

تقسیم کنید.

نکته‌ی مهم این است که سوالی پرسید که تهاجمی به نظر نرسد، اما فرد را مجبور به توقف و فکر کردن کند. مزیت عالی این کار این است که نه تنها مکالمه‌ی شما جالب‌تر می‌شود بلکه آدم به یادماندنی‌تری هم می‌شوید.

۶. کمک بزرگی برای دیگران فراهم کنید

حتی بزرگ‌ترین و قدرتمندترین آدم‌های زمین هم کاری دارند که خوشحال می‌شوند کسی به آن‌ها کمک کند. آدم‌های بسیار زیادی از ترس این که مبادا چیزی برای ارائه به آدم‌های بالاتر از خودشان نداشته باشند هرگز اقدامی نمی‌کنند. اما شما بیشتر از آن چه فکر کنید می‌توانید به دیگران بیخشید: مقاله یا پستی در وبلاگ راجع به آن‌ها بنویسید، پروژه‌ی آن‌ها را با افرادی که می‌شناسید در میان بگذارید یا پیشنهاد مصاحبه‌ای بدهید که در آن بتوانند پیام خود را به دیگران برسانند. درباره‌ی این که چگونه می‌توانید به اهداف آن‌ها سودی برسانید خیلی خوب فکر کنید، اگر در نهایت معلوم شود پیشنهاد شما برای آن‌ها چندان فایده‌ای ندارد همین تلاش‌تان به تنهایی شما را متمایز می‌کند.

در نهایت به یادماندنی بودن آنقدرها که برخی فکر می کنند سخت نیست!

رعایت نکاتی که ذکر شد به ما کمک می کند که چگونه با دیگران ارتباط برقرار کنیم.

است به هیچ نتیجه ای ختم نشود، اما پنجمین یا شاید دهمین مرتبه دفعاتی باشند که نتایجی به دنبال بیاورند. یک ایمیل یا پیغام بدون پاسخ به معنی آن نیست که آن ها نمی خواهند با شما ارتباط داشته باشند. این وظیفه ی شما است که در مسیر استقامت، به خرج دهید! عجله نکنید اما نامرئی هم نباشید.

۱۰. دوستان حقیقی پیدا کنید

فکر کنید که چطور دوستان فعلی خود را پیدا کرده اید. همه ی داستان همین است. شما فقط با آدم هایی دوست می شوید که واقعا آن ها را در زندگی خود می خواهید. همین قانون را باید در مورد رابطه با آدم های مشهور به کار ببرید. بیش از حد درباره ی این که چه باید بکنید فکر نکنید. مثل یک انسان رفتار کنید، کمک کننده باشید و در این شرایط بیشتر آدم ها بدون این که در نظر داشته باشند چه کسی هستند با رضایت در برابر شما رفتاری مانند انسان نشان خواهند داد.

۱۱. فراموش نشدنی باشید

همه ی موارد بالا موارد ساده ای هستند که متأسفانه کمتر استفاده می شوند، همگی راه هایی هستند برای به یاد ماندن. شما می توانید کارت تبریک تولد بفرستید. کتاب مورد علاقه تان را با یادداشتی شخصی در داخل جلد کتاب برایش پست کنید و البته کارت پستال تبریک عید را فراموش نکنید. سعی کنید که واقعا کمک کننده باشید. متعجب خواهید شد وقتی بفهمید کارهای بسیار ساده چطور انجام نشده باقی مانده اند.

معمولاً دو جنبه تعارض، کاملاً برابر نیستند و شاید به این ترتیب بتوان پی برد که کدام تصویر برای آزمودن و عمل کردن مناسب تر است. اما، اگر همین تصمیم گیری، فرد را دچار تعارض دیگری می کند، این راه حل برای او مناسب نیست. پس باز بهتر است صبر کند و هیچ کاری نکند.

هر چند دست روی دست گذاشتن هنگام تعارض واقعی دشوار است، در تعارض کاذب، راحت ترین کار، هیچ کاری نکردن و فقط گله و شکایت کردن است. روی صندلی راحتی لم دادن و فنجان شیر قهوه داغ نوشیدن و از ضعف اراده نالیدن، راحت تر از روزانه چهار مایل دویدن و به خواسته های خود رسیدن است. کسی که طالب همدردی دیگران است چرا که فرزندانش چنان به او نیاز دارند که «نمی تواند» ادامه تحصیل بدهد، شاید معنای حقیقی گفتارش این باشد که ترجیح می دهد درباره خواسته خود فقط حرف بزند تا آن که کاری برای رسیدن به آن انجام دهد. تعارض واقعی به مرور زمان معمولاً یا رفع می شود و یا رو به سوی بهبودی می گذارد، ولی تعارض کاذب ظاهراً با گذشت زمان بدتر می شود.

باید بپذیریم که هیچ کس نمی تواند به جای ما گام بردارد و تنها خود می توانیم بهترین روش ممکن را انتخاب کنیم. در رویارویی با تعارض، که از مشکل ترین شرایط انسانی است، پیام نظریه کنترل صبر کردن و به تعویق انداختن تصمیم گیری تا جای ممکن است. هر روز درنگ، به شرایط موجود فرصتی برای تغییر و تحول می بخشد و در این تحول طبیعی، شاید پاسخ مناسب پرسش «چه باید کرد؟»، از پرده ابهام بیرون افتد؛ ولی این اتفاق تنها با تغییر شرایط موجود رخ می دهد. اگر شرایط تغییر نکند، هیچ راه حلی چه دشوار و چه آسان وجود ندارد.

فرهاد صبوری

کارشناس ارشد مشاوره



شاید هنگام تعارض احساس کنید که تمایلتان به انجام کاری برای حل مشکل، آن قدر شدید است که نمی توانید صبر کنید و دست روی دست بگذارید. در این صورت می توانید وقت خود را برای کار کردن به نفع خویش صرف کنید و نه بر ضد خویش (تا به این ترتیب، بی درنگ کاری را برای حل مشکل شروع کرده باشید).

می توانید مدت مشخصی را مقرر کنید و در آن مدت تنها به یک طرف قضیه تعارض عمل کنید و سپس نتیجه را بررسی کنید. این کار درست همان بخش از عنصر کنترل را که هنگام صبر کردن و دست روی دست گذاشتن از آن محروم شده اید، به شما باز می گرداند و اما اگر تصمیم بگیریم که مدت معینی، جهت مشخصی را برای حرکت اختیار کنیم، هنوز مجبوریم از دو جنبه تعارض یکی را برگزینیم. می توان تکه کاغذی برداشت. آن را به دو نیم تقسیم کرد و بالای هر نیمه عنوان یکی از انتخاب ها را نوشت.

می‌اندیشیم، تا حدودی در دست داریم؛ و اگر بتوانیم کاری را طرح‌ریزی کنیم که حتی اندکی موجب خشنودی ما شود، به یقین شرایطمان بهتر از وقتی می‌شود که برای دست یافتن به کنترلی فراتر از آنچه در آن زمان خاص ممکن است، فرصت و نیروی خود را با انتخاب رنج و بدبختی به هدر می‌دهیم.

برای شهادت رویارویی با خواسته‌های خود، باید به یاد داشته باشیم که به جز در مورد تنفس، ما معمولاً برای ارضای هر نیازی در ذهن مان بیش از یک تصویر داریم و حتی اگر تصاویر کافی در ذهن مان موجود نباشد، می‌توانیم تصاویر دیگری به آلبوم خویش بیفزاییم.

جای تأسف است که بعضی انسان‌های هوشمند، که از مشکلات ناشی از تفاوت‌هایشان در زحمتند، گفت و گو با یکدیگر را بی‌معنا و بی‌نتیجه می‌دانند. گفت و گو - یا به بیان دقیق‌تر مذاکره - تنها کاری است که می‌تواند مشکل تفاوت‌ها انجام داد. اما، بسیاری از ما ترجیح می‌دهیم به جای توافق بر سر مسأله تفاوت‌ها، رنج ببریم، گلابه و شکایت کنیم، انتقاد کنیم، بجنگیم، مریض شویم، رفتار ناهنجار در پیش بگیریم و یا حتی به داروهای مخدر روی آوریم، تنها به امید آن که کنترل زندگی دیگری (یا خویشتن) را در دست بگیریم.

تقریباً همه مشکلات بین فردی از آن‌جا ناشی می‌شود که نمی‌توانیم راهی بیابیم تا با فردی که برای رفع نیازهایمان به او نیاز داریم، درباره تفاوت‌های خودمان با او، مذاکره کنیم.

جای تأسف است که خیلی از مشاورین حرفه‌ای، که با نظریه کنترل آشنا نیستند، مراجع را بیشتر به زندگی در گذشته تشویق می‌کنند تا آن‌که صرف نظر از کارهایی که آن‌ها را برای رویارویی با زمان حال نیاز

تعارض، بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی است و رفع آن همیشه مشکل است. دانستن این نکته مفید است که با انتخاب اسیر کردن خویش در زندان درد و ناتوانی، به خویشتن یا هیچ فرد دیگر دچار تعارض، کمترین کمکی نمی‌توان کرد، برای مقابله گام به گام با تعارض آموزش داده شد، تنها بر این منطق استوار است که چنین روش‌هایی هر چند دشوار، ولی به هر حال، از رنج و بدبختی، بهتر و کارآمدتر است.

سررشته زندگی را به دست بگیریم

انتخاب دراز مدت درد یا انتقاد، ما را در رسیدن به خواسته کنونی یا دیرینه خود یاری نمی‌دهد. نظریه کنترل، نه تنها به ما توان تشخیص این واقعیت را می‌بخشد که رفتار ما، انتخاب خود ماست و شاید انتخاب خوبی هم نباشد، بلکه هم‌چنین به صراحت اعلام می‌کند که هر قدر هم خواستار تغییر انسانی دیگر باشیم، تنها می‌توانیم انجام دهیم، تلاش برای کنترل کارآمدتر زندگی خویش است. هیچ یک از ما قدرت آن را نداریم که دیگری را به انجام دادن، اندیشیدن و یا احساس کردن چیزی وادار کنیم که خشنودی او را فراهم نمی‌کند.

با آموختن نظریه کنترل، باید فروتنانه این واقعیت را بپذیریم که هر چه بکشیم (و هر چه رنج ببریم) در عمل نمی‌توانیم حتی کنترل بخش کوچکی از دنیای پیرامون خویش را در دست بگیریم خیلی وقت‌ها هر چه انجام دهیم، بیندیشیم و یا احساس کنیم، باز نمی‌توانیم چنانکه باید و شاید خود را خشنود کنیم؛ ولی این واقعیت که کنترل کامل یا حتی کنترل خیلی قوی، از توان انسان خارج است، به این معنا نیست که توان کنترل ما ناچیز است. ما همیشه، کنترل آن‌چه را انجام می‌دهیم و



دست دادن کنترل، مدتی به افسرده بودن روی بیاورید. ولی برخلاف تصویر برنده شدن در مسابقه که خیلی زود از ذهن پاک می شود، تصویر ارتقای شغلی، تصویری بادوام و دیرپاست.

دومفهوم مهم را باید به یاد داشته باشید:

۱- تصاویر شما متعلق به شماست. شما خود آن را در آلبوم ذهن خویش جای داده‌اید و می‌توانید تغییرش دهید، خارجش کنید و هجایش تصاویر دیگری را به آلبوم خویش بیفزایید. نیز می‌توانید به انتخاب خود، توجه خویش را معطوف به تصاویر دست یافتنی‌تر

کنید، و تا جای ممکن وقت و نیروی خود را برای رسیدن به تصاویری که دست یافتنی نیست و نیز آمادگی خارج کردنش را از آلبوم ذهن ندارید، به هدر ندهید.

۲- شما، چه در زمانی که رفتاری مستقیم مثل افسرده بودن را انتخاب می‌کنید، و چه آن هنگام که به انتخاب خلاق پیچیده و غیر مستقیمی مثل بیماری روان-تنی دست می‌زنید، همیشه قادرید انجام دادن کاری یا اندیشیدن به چیزی خوشایند را انتخاب کنید. از نفس کشیدن، گریزی ندارید ولی تنفس، تنها کاری است که به طور مطلق در انجام آن مجبورید. انتخاب بقیه کارها به دست خود شماست، هر چند شاید خود چنین "احساس نکنید." اگر بتوانید این برداشتهای اساسی را ابتدا از راه مشاهدات فراوان و سپس با تجربه‌های شخصی به کار بگیرید، مسیر در دست گرفتن کنترل کارآمد زندگی، در پیش رویتان گسترده می‌شود. صبور باشید.



دارد، به او بیاموزند. اگر مشاور، تلاش مراجع را برای اعمال کنترل بر افراد مهم زندگی فعلیش، از طریق متأثر کردن آنان از رنج‌های گذشته خویش، پشتیبانی کند، ادامه کار با چنین مشاوره، جای تأمل دارد.

ما همیشه، کنترل آنچه را انجام می‌دهیم و می‌اندیشیم، تا حدودی در دست داریم؛ و اگر بتوانیم کاری را طرح‌ریزی کنیم که حتی اندکی موجب خشنودی ما شود، به یقین شرایطمان بهتر از وقتی می‌شود که برای دست یافتن به کنترلی فراتر از آنچه در آن زمان خاص ممکن است، فرصت و نیروی خود را با انتخاب رنج و بدبختی به هدر می‌دهیم.

چگونه استفاده از «نظریه کنترل» را آغاز کنیم؟

در ابتدا، تنها کافی است مردم اطراف را مدتی از دریچه نگاه نظریه کنترل، برانداز کنید. کم‌کم این نظریه در ذهن شما، جان می‌گیرد و درک معنای آنچه مردم انجام می‌دهند، می‌اندیشند و احساس می‌کنند، برایتان آسان‌تر می‌شود. پس از این مرحله، می‌توانید به زندگی خویش نیز از همین زاویه، نگاهی تازه بیفکنید و به این ترتیب کاربرد نظریه کنترل در زندگی، بدون کمترین تلاشی آغاز می‌شود.

با تماشا کردن نظریه کنترل در موقعیت‌هایی که مصداق‌های روشن این نظریه به چشم می‌خورد، به تدریج می‌توانید دامنه این مشاهدات را به درون زندگی خویش نیز گسترش دهید. از آن پس وقتی مثلاً از ارتقای شغلی مهمی باز بمانید متوجه می‌شوید که رفتار شما در برابر این رویداد مشابه رفتاری است که پس از شکست تیم محبوبتان در مسابقه‌ای «سرنوشت‌ساز» در پیش می‌گیرید. آن شکست، سبب می‌شود که تصویر ذهن شما برآورده نشود، با ناکامی مواجه شوید و به دلیل از