

ماہنامہ علمی، فرهنگی، اجتماعی

نشریہ سخن مشاور

شماره ۲۲

بہمن ۹۶

با بیماریهای روان تنی (سایکوسوماتیک) آشنا شویم:

دکتر جلیل فریدفر

سرپرست اداره مشاوره و سلامت روان

شدن علایم جسمی نیز می گردد. مانند بیماری های مزمن گوارشی کرون ، کولیت اولسروز و ...

تفاوت بیماری های جسمی و روان تنی در این است که در بسیاری از بیماریهای جسمی عامل بروز بیماری مشخص است، اما در بیماری های روان تنی علت مشخص و دقیق بیرونی ندارد و عوامل درونی مانند اضطراب، افسردگی، وسواس و ... است که در علایم جسمی دخیل است.

بسیاری از افراد پس از تجربه یک وضعیت منفی قابل توجه مثل از دست دادن عشق یا روبرو شدن با یک فاجعه طبیعی دچار بیماریهای سایکوسوماتیک می شوند.



مکانیسم ایجاد بیماری های روان تنی:

روزانه بسیاری از بیماران به کلینیک های درمانی پزشکان مراجعه می کنند و دارای علایم جسمانی واضحی هستند که معمولا علت زمینه آنها با علم پزشکی قابل توجه است و درمانگر باتوجه به روال عادی بیمار رادرمان می کند. ولی پس از مدتی متاسفانه با عود علایم دوباره مراجعه می کند که این مساله علاوه بر هزینه های زیاد موجب اتلاف وقت و سردرگمی بیمار و پزشک می شود. با معاینات دقیقتر و گرفتن شرح حال کامل در نهایت مشخص می شود، بیمار با استرس مشکلش بروز پیدا می کند. به همین خاطر است که در ابتدای شرح حال، این بیماران بیان می نمایند که به پزشکان متعدد مراجعه نموده ولی درمان نشده اند. در حقیقت این دردها می گوید ذهن آرام نیست و روان از مشکلی رنج می برد.

کلمه سایکو سوماتیک psychosomatic (روان تنی) از دو واژه مختلف گرفته شده است. " سایک " psyche به معنی ذهن و " سوما " soma به معنی بدن . بنابراین یک اختلال سایکوسوماتیک (روان تنی) با علائم فیزیکی مشخص می شود که هیچ دلیل پزشکی ای نمی توان برای آن پیدا کرد.

بیماری های «سایکوسوماتیک» به دسته ای از بیماریها اطلاق می گردد که با علایم جسمی متعدد همراه است ولی در بروز آن، عوامل روحی روانی موثرند و در حقیقت عوامل روانی آغازگر فرایندی می شوند که در نهایت منجر به این علایم جسمی می شود. همچنین اگر عوامل روانی ادامه یا تشدید یابد، موجب بدتر

سبب‌شناسی اختلالات روان‌تنی

دیدگاه‌های متفاوتی در تبیین اختلالات روان‌تنی و درمان آنها وجود

دارد که

عبارتند از:

❖ نظریه



زیست‌پزشکی

نظریه زیست‌پزشکی بر بیماری‌پذیری ارثی به عنوان زیربنای بیماری روان‌تنی تأکید می‌کند. اغلب نظریه‌پردازان زیست‌پزشکی به جای یک مؤلفه، بر چند مورد تأکید می‌کنند. در وهله اول در الگوی زیست‌پزشکی، داشتن آمادگی برای اختلال‌های روان‌تنی که از نظر ژنتیکی، ارثی است، بررسی می‌شود.

❖ نظریه روان‌پویایی

نظریه‌های روان‌پویایی، رفتار را به عنوان نشانه هیجانات پنهان مورد توجه قرار می‌دهند. بنابراین، تعجب‌آور نیست که این مکتب قبل از هر چیز، مسائل روانی را که ممکن است به‌طور معناداری در ایجاد بیماری‌های بدنی دخالت داشته باشند، مورد توجه قرار دهد. در نظریه‌های روان‌پویایی نخستین، اختلالات روان‌تنی به اختلالات رشد روانی - جنسی نسبت داده می‌شوند که در اثر تعارض‌های پنهان، آشکار می‌گردند. اما دیدگاه‌های روان‌پویایی جدید، تعامل خانوادگی را به عنوان هسته اصلی سبب‌شناسی رابطه بین استرس و اختلالات روان‌تنی در نظر می‌گیرند.

۱- سیستم عصبی مرکزی (Central nervous system): مرکز فرماندهی کلیه اعمال ارادی و غیرارادی انسان می‌باشد و در برابر استرس‌های محیطی ابتدا این محور فعال می‌شود و اجازه نمی‌دهد استرس‌ها به همه اعضای بدن با شدت بالا نفوذ کند. در حقیقت سیستم اعصاب مرکزی استرس‌ها را آنالیز کرده و از شدت آنها می‌کاهد و به شکل قابل تحمل به اعضا منتقل می‌کند. (سیستم سازگاری عمومی).

اگر استرس را عامل اولیه و مغز (CNS) را محل آنالیز و تحلیل منطقی استرس دانسته و اعضای بدن را فقط هدف برخورد استرس بدانیم، محوری تشکیل می‌شود که نقطه آغاز آن استرس و پایان، پاسخ منطقی و تطابق یافته عضو است. به این محور، محور تطابق عمومی می‌گویند که بیانگر این موضوع است که کلیه اعضای بدن انسان از سیستمی پیچیده و عقلانی و منطقی به نام مغز فرمان می‌برند تا حداکثر سازگاری و تطابق با استرس وارد شده به عضو ایجاد و مشاهده شود. اگر این محور تطابق و سازگاری نبود افراد در مواجهه با استرس‌ها طاقت نیاورده و فوت می‌نمودند.

۲- سیستم عصبی خودکار (اتونوم) The autonomic nervous system که در حقیقت مربوط به اعمال غیرارادی بدن انسان است. که موجب واکنش‌های متفاوت و متناقض می‌شود. در اثر هرگونه وارد شدن استرس به سیستم اتونوم واکنش‌های سمپاتیک (موافق) عملکرد عضو و پاراسمپاتیک (مخالف) ایجاد می‌شود. مانند طپش قلب، تکرر ادرار، انقباض و انبساط مردمک چشم و ... بنابراین این فرضیه بیان می‌کند، علایم موجود که در اثر استرس در بدن به وجود می‌آید در اثر واکنش اعصاب خودکار است.

الف: فشارخون که دارای علل عضوی و غیر عضوی یا اساسی است. منظور فشار خونی که علتی برای آن نداریم و غالباً اثری است اصلی یا اسانسیل گفته می شود.

ب: بیماری عروق کرونر: که شامل دو قسمت است: علل جسمی: چربی بالا، فشار خون بالا، مصرف دخانیات
علل غیر جسمی: اسپاسم شدید عروق کرونر قلب و درد شدید قفسه سینه که در اثر استرس وارد می شود.

۳. دستگاه تنفس: سرفه مزمن، آسم، تنگی نفس

۴. دستگاه اسکلتی - عضلانی: استرس حاد روانی عضلانی: انواع دردها

۵. ستون فقرات: کمردرد، گردن درد

۶. غدد: کم کاری و پرکاری تیروئید



۷. اختلالات خوردن: کم اشتها و پراشتهایی عصبی

۸. بیماری های پوست: آکنه، کهیر، ویتیلیگو، آلوپسی اره فا

۹. سیستم اعصاب: میگرن، سردردها

در موارد فوق شخصیت افراد متفاوت است. مثلاً افراد مبتلا به بیماری کرونر قلب، از لحاظ شخصیتی افرادی کمالگرا، زودرنج، حساس بوده و خشم خود را فرو می خورند که این خشم موجب مشکلات روان و جسم می گردد.

تشخیص:

فرانتس الکساندر مشهورترین نظریه پرداز روانکاوی، آسیب پذیری ژنتیکی اندام، عوامل شخصیت و استرس زندگی را در هم ادغام می کند. شخصی که از نظر ژنتیکی در اندام خاصی آسیب پذیر است و تعارض های روان پویشی به خصوصی دارد، زمانی که استرس زندگی تعارض های روان پویشی او را برانگیخته می کند، او دیگر قادر نیست از خود در برابر آنها دفاع کند، به بیماری آن اندام مبتلا خواهد شد.

❖ نظریه رفتارگرایی

سال های متمادی پذیرفته شده بود که اگر نوعی شرطی سازی در ایجاد اختلالات روان تنی نقش داشته باشد، شرطی سازی عاملی است، زیرا در شرطی سازی عاملی لازم است که ارگانیزم بتواند به صورت ارادی پاسخ های خود را تغییر دهد تا به تقویت برسد یا از تنبیه اجتناب ورزد.

❖ نظریه شناختی

ویلیام گریس و دیوید گراهام معتقدند که ادراک فرد از دنیا و اینکه او درباره تهدید چه فکری می کند، پیش بینی کننده این است که چه اختلال روان تنی می تواند در فرد ایجاد کند. تحقیقات آنها نشان داد که افکار به خصوصی با بیماری های به خصوصی در ارتباط هستند. برای مثال، افراد مبتلا به فشار خون بالا همواره برای مواجه شدن با تهدید در حالت آمادگی دائمی بودند و زمانی که با تهدید روبرو می شدند، فکر می کردند که «هیچ کس تا به حال بر من غلبه نکرده است، من برای هر چیزی آمادگی دارم».

انواع بیماری های سایکوسوماتیک:

۱. دستگاه گوارش: زخم معده و اثنی عشر، کولیت و کرون،

دل پیچه، سندرم روده تحریک پذیر،

۲. دستگاه قلب و عروق:

(کلردیازپوکساید) ، والیوم (دیازپام) ، سیناکوان (تتراکوزاکتاید) و ... می باشد.

ب) درمان روان شناختی:

♦ آموزش صحیح مقابله با استرس : به این معناست که فرد با مشکلات روبرو گردیده و برخورد منطقی با آن اتخاذ نماید. همچنین در مورد تصمیماتی که می گیرد، احساس مسئولیت داشته باشد. این روشها شامل موارد ذیل است:

- ۱- روش های هیجان مدار : که طی آن فرد تلاش و کوششی در جهت برطرف کردن مشکل انجام نمی دهد بلکه سعی می کند با آرام کردن خود از شدت فشار روانی بکاهد .
- ۲- روش های مسئله مدار : که طی آن فرد سعی می کند با انجام دادن عمل یا فعالیتی به حذف یا کاهش فشار روانی بپردازد .

♦ رفتاردرمانی شناختی

تمرکز این روش روی افکار منفی و تحریف افکار است. در این روش فرد باید متوجه شود که چگونه یک فکر منفی می تواند منجر به یک علامت فیزیکی شود و چطور باید این علایم را شکست دهد.

♦ گروه درمانی:

در گروه درمانی شرایطی ایجاد می شود که با حذف سوال " چرا فقط من " به اختلال پاسخ می دهد و باعث درک بهتر مشکلات و انواع مختلف آن که توسط دیگران تجربه شده می شود. ضمن این که سبب ارتقای سطح ارتباطات و اجتماعی شدن می شود.

با گرفتن شرح حال دقیق و مصاحبه صحیح ، مشخص کردن سابقه خانوادگی، ژنتیک و سن شایع بروز (۲۰ تا ۴۰ سالگی) و موارد ذیل می توان به وجود اختلالات سایکوسوماتیک پی برد.

- هنگامی که یک اختلال با آسیب جسمانی شناخته شده وجود داشته باشد و رویدادهایی که از نظر روان شناختی معنادار هستند قبل از اختلال واقع شده و به شروع یا وخیم تر شدن آن کمک کنند.
- درد ناشی از استرس و اضطراب
- درد مزمن در بیش از یک منطقه است که چندین ماه تا چندین سال ادامه داشته باشد.
- اغلب موارد درد توسط یک وضعیت پزشکی قابل توضیح نیست.
- باعث ناراحتی جدی یا اختلال، یا هر دو در مناطق مختلف بدن یا قابلیت های فردی میشود.
- شروع اختلال ، شدت و قوت آن با عوامل روانی ایجاد می شود.
- شکایت از اختلال، عمدی یا غیر واقعی نیست و به علت هر گونه اختلال روانی مانند خلق و خو و اختلال اضطراب یا هر شکل دیگری از اختلالات روانی ایجاد نشده است.



درمان:

الف) درمان دارویی: گروه داروهای ضد اضطرابی، آرام بخش، ضد افسردگی، مسکن و ... که بارزترین آن عبارتند از: لیبریوم

تشدید یا کاهش آنها به صورت ارادی. به تعبیر دیگر، جریان بیوفیدیک عبارتست از: آموزش و تعلیم کنترل ارادی پاسخ‌های فیزیولوژیایی اندام‌هایی از قبیل مغز، قلب، عضلات و غدد. محققان نشان داده‌اند که انسان قادر است این جریان‌های بدنی غیرارادی را تحت کنترل و اراده خود درآورد. از طریق کنترل ارادی جریان‌های غیرارادی بدن این امکان به وجود می‌آید که شخص از تأثیرات استرس بر اعضای خود بکاهد و در نتیجه به درمان اختلالاتی از قبیل میگرن، فشارخون و زخم معده نایل آید. ارزش روش بیوفیدیک در درمان اختلالات روان‌تنی از قبیل تنظیم فشار خون و سایر عملکردهای دستگاه عصبی خودکار آشکار گردیده است.

◆ استفاده از خدمات مشاوره ای و درمان متمرکز صحبت کردن و تخلیه هیجانی به فرد کمک میکند وضع موجود و پریشانی ای که باعث ایجاد آن شده و اثرات منفی ای که بر زندگی اش گذاشته را توصیف نماید. لذا با استفاده از برخورد صمیمانه و همدلی مشاور، درمان شروع می شود.

(ج) دیگر درمان های جایگزین برای اختلال درد سایکوسوماتیک می تواند:

- کمپرس گرم و سرد
- پرت کردن حواس

به خاطر داشته باشیم اختلالات

سایکوسوماتیک

با درمان های روان شناختی

قابل پیشگیری و درمان هستند

و اگر در ابتدا تشخیص داده
شوند، درمان آسانتر است.

◆ ورزش:

ورزش منظم می تواند سبب از بین رفتن ، کاهش و همچنین جلوگیری از تشدید آن شود.

◆ تکنیک های آرام سازی:

در این تکنیک ها با استفاده از تصویرسازی ذهنی و آرام سازی پیشرونده عضلانی به تسکین استرس روانی و جسمی و آرام شدن ذهن و بدن کمک می کند. روش آرام سازی پیش رونده عضلانی می تواند برای افراد مبتلا به درد بدن بسیار مفید باشد. چون روی عضلات منقبض شده که در اثر تنش ماهیچه ای ایجاد شده اند تمرکز داشته و سبب رها سازی عضلانی و در نتیجه کاهش درد می شود.

◆ هیپنوتیزم

روی درمان لایه های زیرین ناخودآگاه، خواسته ها یا آرزوهایی که در قالب علایم جسمانی تجلی پیدا کرده اند تمرکز دارد. اگرچه اختلافات زیادی در مورد تکنیک هیپنوتیزم به عنوان درمان وجود دارد ولی مشخص شده است که در درمان موارد اختلالات سوماتوفرم بسیار مفید است.

◆ هنر درمانی:

هنر درمانی بر بیان احساسات با استفاده از تکنیک های هنری مختلف مثل: موزیک، نقاشی، خوشنویسی و غیره متمرکز است. هنر درمانی بدن گرا تاثیر شگفتی در درمان اختلال درد سایکوسوماتیک دارد.

◆ رفتاردرمانی

درمان رفتاری، به ویژه بیوفیدیک (پسخوراند زیستی) در درمان اختلالات روان تنی بسیار مؤثر بوده است. این روش عبارتست از: کنترل پاسخ‌های غیرارادی مانند تنفس، نبض، ضربان قلب و

- طب سوزنی
- طب فشاری

- ماساژ
- تحریک الکتریکی عصب

چگونه افکار منفی را از خود دور کنیم؟ و زندگی شادی داشته باشیم؟

سودابه شریفیان

کارشناس روان شناسی

مقدمه:

یکی از ویژگی‌های افکار منفی، طولانی بودن و کامل شدن آنهاست؛ فکرهای منفی این قدر در ذهن باقی می‌ماند و دنبال هم می‌چرخد تا یک ماجرای تلخ و منفی بزرگ در ذهن شکل بگیرد

تمرین، افکار منفی را به فکرهایی مثبت و انرژی‌بخش تغییر دهید.

بحث‌های درونی منفی را حذف کنید

اولین قدم، کسب آگاهی است؛ یعنی قبل از هر چیز باید فکرهای منفی را بشناسید و سعی کنید آنها را به افکار مثبت تغییر دهید؛ البته فراموش نکنید که این کار ابتدا خیلی سخت است و نباید ناامید شوید؛ ولی وقتی راهش را پیدا کنید، بر راحتی می‌توانید این کار را پیش ببرید. پس اگر سال‌هاست با افکار منفی زندگی کرده‌اید، انتظار نداشته باشید طی یک شب از شر آنها خلاص شوید، چون این فکرها به دلایل مختلفی ایجاد می‌شود که باید با شناخت دقیق، با آنها روبه‌رو شوید؛ مثلاً اگر معلم کلاس اول دبستان همیشه شما را دانش‌آموزی بی‌استعداد خطاب کرده باشد، خیلی عجیب نیست اگر هنگام شروع کارهای جدید، دائم به خودتان بگویید «نمی‌توانم»، «این کار برای من خیلی سخت است» و... اگر هم دائم این فکرهای منفی در ذهن شما چرخیده باشد، حتماً برای انجام کارها، اعتماد به نفس کافی نداشته‌اید. پس می‌بینید چقدر سخت است در این شرایط باور کنید توانایی شما بیشتر از چیزی است که خودتان فکر می‌کنید؟!

بسیاری از ما دائم در حال سر و کله زدن با خودمان هستیم، با افکاری که گاه و بی‌گاه به سراغمان می‌آید. البته متأسفانه در اغلب موارد این فکرها و گفت و گوهای درونی چندان مثبت نیست و همین مساله موجب می‌شود همه فکرها و گفت و گوهای درونی را بد و استرس‌زا بدانیم؛ چرا که معمولاً عادت داریم خودمان را به دلیل اتفاقات گذشته محکوم کنیم یا نگران و مضطرب اتفاقات آینده باشیم؛ اتفاقاتی که هنوز پیش نیامده و مشخص نیست روزی به واقعیت می‌پیوندد یا نه.

موضوع مهم این است که چنین افکار منفی می‌تواند امید به آینده را از بین ببرد و فرد را برای طی کردن مسیر زندگی، تنها و ناامید رها کند، اما چون اعمال ما نتیجه افکارمان است، اگر بتوانیم تفکراتمان را تغییر دهیم، حتماً قادر خواهیم بود طور دیگری هم عمل کنیم و در نتیجه زندگی متفاوتی خواهیم داشت. پس در این مورد هم باید سعی کنید و با



آنهاست؛ فکرهای منفی این قدر در ذهن باقی می ماند و دنبال هم می چرخد تا یک ماجرای تلخ و منفی بزرگ در ذهن شکل بگیرد، اما از حالا به بعد، سعی کنید به جای چنین کاری، این تمرین را انجام دهید؛ فکرهای شاد و مثبت را مانند یک فیلم طولانی و نشاط انگیز دنبال کنید. برخی از تجسمها بسیار مفید خواهد بود و باید تا می توانید داستان را ادامه دهید و بگذارید ساعتها زمان شما را به خودش اختصاص دهد. در ضمن، خیلی بهتر است اگر این داستان را درباره خودتان بسازید و تصور کنید به هدفهایتان رسیده اید.

۸ راه برای رهایی از افکار منفی و رسیدن به آرامش

روانشناسان معتقدند که تفکر بیش از حد می تواند باعث بروز اشکالات اساسی در اعمال انسان شود، به ویژه برای خانم هایی که در استرس و ناامیدی بسر می برند، به اضطراب و افسردگی شان منجر خواهد شد. در ادامه، توصیه هایی برای توقف تفکر بیش از حد و آرامش یافتن در زمان حال به شما پیشنهاد می شود.

همه ما برای مثبت بودن، بیشترین تلاش خود را می کنیم، ولی گاهی هم الگوهای منفی فکری باعث نابودی لحظات زیبایی زندگیمان می شود.

ما ممکن است در گذشته اشتباهاتی کرده باشیم که باعث نگرانی و تنش ما در زمان حال باشد و این موضوع می تواند در آینده به نتایج منفی منجر شود. ما احتمالاً بیش از اندازه به تجزیه و تحلیل تجارب معمولی و تعاملاتمان می پردازیم و این در حالی است که بسیاری از مشغولیات ذهنی ما، حتی وجود خارجی هم ندارند. بسیاری از مواقع به محض این که اتفاق بدی رخ می دهد، ما آن را با اتفاقات بد گذشته پیوند می دهیم و شروع به احساس ناراحتی و غم می کنیم و شاید همین حالا

یکی از معروف ترین جملات منفی که خیلی از ما دائم با خودمان مرور می کنیم، این است: «من نمی توانم». غافل از این که وقتی به خودتان می گوئید «نمی توانم» یا «این کار خیلی سخت است» در واقع مقاومتی نسبت به انجام آن کار در خودتان ایجاد می کنید که داشتن چنین مانع ذهنی می تواند شما را از رسیدن به موفقیت بازدارد. پس هر وقت به خودتان گفتید «من نمی توانم» کمی به جمله تان فکر کنید و بگوئید «چرا نمی توانم؟»

تحقیقات متعدد نشان داده است اکثر نوابغ و دانشمندان کسانی بوده اند که با کار و مطالعه زیاد به این موقعیت رسیده اند و همین موضوع ثابت می کند اگر می خواهید موفق شوید باید دائم به خودتان بگوئید که می توانید.

تأییدات مثبت را از یاد نبرید

وقتی به هدف خاصی می رسید، معمولاً جملات و عبارات مثبت را از افراد مختلف خواهید شنید؛ این عبارتها معمولاً کوتاه، قابل باور و مشخص است. پس بهتر است این جملات را بارها برای خودتان تکرار کنید تا نوع دیگری از افکار درونی برای شما ایجاد شود. گام بعدی این است که تمام این تأییدات را با صدای بلند و با شور و شوق بگوئید؛ حواستان باشد خواندن از روی جملات و کلماتی مثبت بدون هیچ حسی، فایده ای ندارد.

به فکرهای مثبت بال و پر دهید

یکی از ویژگی های افکار منفی، طولانی بودن و کامل شدن



زمینه، می گوید: "مغز ما برای تفکر بیش از حد برنامه ریزی شده است زیرا افکار و خاطرات ما به طور ذاتی به یکدیگر مرتبط هستند. بنابراین هنگامی که انسان در اثر یک رخداد دچار استرس می شود، سیل افکار منفی که هیچ ربطی به موضوع اصلی ندارد به ذهن او سرازیر می شود. برای نمونه؛ عملکرد ضعیف شغلی شما باعث می شود که به یاد خاله تان که سال گذشته فوت کرده، بیافتید!"

علاوه بر این زمانی که اتفاق بدی برای انسان رخ می دهد یا کسی احساس منفی دارد، به احتمال زیاد به تمام چیزهای منفی که در زندگی اتفاق افتاده و ربطی به یکدیگر ندارند و شاید حتی وجود نداشته باشند، فکر می کند. هر چه این اتفاق بیشتر رخ دهد، در آینده فرد به تفکرات بیشتر و بیش از حد گرفتار می شود. حال با دانستن این موضوع؛ هنگامی که مغزتان تلاش برای متصل کردن رویدادها را به هم دارد، شما می توانید آگاهانه شروع به حل مشکل خود کنید.

۳- بیشتر تنفس کنید

اگر مغز ما به این اتصال تار عنکبوتی در مورد حوادث بد مشغول شد، امواج افکار منفی شروع به بارش می کنند ولی چگونه می توان این الگو را شکست؟

اولین و ساده ترین کاری که انسان در این مواقع می تواند انجام دهد، کنترل تنفس است. تنفس به شما آرامش می بخشد و شما را به زمان حال و طبیعت پیرامونتان مرتبط می سازد. این موضوع بسیار ساده به نظر می رسد ولی هنگامی که ذهن ما شروع به تفکر منفی می کند، ما به نوعی جنون کشیده می شویم که کنترل آن نیز مشکل است ولی باید بدانیم که در این هنگام ما به آرامش ذهنی و بدنی نیازمندیم.

در مورد بسیاری از مشکلات که احتمال می دهیم به نتایج منفی برسد، به خود سخت بگیریم و مضطرب باشیم. اگر شما بسیاری از مواقع خود را در چنین موقعیت هایی می یابید، به قول روانشناسان؛ "بیش از اندازه متفکر" هستید و این طرز فکر می تواند به سلامتی شما آسیب شدید برساند. در ادامه، توصیه هایی برای توقف تفکر بیش از حد و آرامش یافتن در زمان حال به شما پیشنهاد می شود.

۱- پذیرش این که بیش از حد تفکر می کنید

نخستین گام برای حل مشکل، قبول آن است. اگر احساس می کنید که نمی توانید ذهن خود را نسبت به افکار بیش از اندازه کنترل کنید و این موضوع در کاهش شادی، تصمیم گیری، انجام کارها و یا تشکیل روابط عاطفی شما تاثیر گذار است پس بپذیرید که مشکل دارید. اگر هر زمانی که اتفاق بدی می افتد و خود را در دام افسردگی و منفی گرایی می بینید، شما مشکل دارید. انکار مشکل و سر خود را درون برف پنهان کردن منجر به وضعیت بدتر شما خواهد شد. اگر در این مورد شک دارید و مطمئن نیستید، از دوستان و عزیزان خود صادقانه بخواهید که به شما واقعیت را بگویند زیرا آنها گاهی شما را بهتر از خودتان مشاهده می کنند.

۲- خود را ببخشید؛ مغز ما تمایل طبیعی به تفکر بیش از حد دارد

هنگامی که پذیرفتید بیش از حد فکر می کنید، خود را ببخشید زیرا مغز انسان تمایل طبیعی به تفکر بیش از حد دارد. دکتر «سوزان نولن-هوکسما» روان شناس برجسته در این



تنفس و کمتر صحبت کردن، چگونه آرام نگاه دارید ولی گاهی انرژی درونی بدن شما باید به گونه ای تخلیه شود که در این موارد یک پیاده روی سریع، دوچرخه سواری طولانی و یا سریع، بازی با حیوانات خانگی و کودکان، انجام یوگا، بازی های ورزشی، شنا و یا دویدن می تواند مفید باشد. فعالیت هایی که جاذب هر دو حالات ذهنی و بدنی باشد، بهتر است. زیرا شما نیاز به بیرون رفتن از الگوهای وسواسی فکری دارید تا وضعیت حضور در زمان حال در شما به جریان افتد. علاوه بر فعالیت های فیزیکی، تمریناتی که باعث تحریک مغز شود نیز برای هدایت و تغییر مناسب الگوهای فکری موثر است. بازی های گوناگون فکری، یادگیری زبان یا موسیقی و یا هر گونه هنری که بتواند سرگرم کننده باشد، شما را از تفکرات بیش از حدتان منحرف می سازد.

۶- تمرین تمرکز حواس

یکی از بزرگ ترین و بهترین راه های مبارزه با تفکر بیش از حد، توانایی زندگی کردن در زمان حال است. احساس گناه در شکست های گذشته و نگرانی در مورد موضوعات آینده می تواند انرژی و اوقات شما را تحلیل برد ولی به وسیله توجه به اکنون، شما به عشقی که شایستگی آن را برای خود دارید خواهید رسید. لائو تزو می گوید: "اگر شما افسرده هستید در گذشته زندگی می کنید. اگر شما مضطرب هستید، در آینده زندگی می کنید ولی اگر آرامش دارید، در زمان حال بسر می برید." حال پرسش این است که چگونه می توانیم در زمان حال حاضر زندگی کنیم؟

با توجه به استراتژی هایی که در بالاتر برای داشتن یک ذهن آرام ذکر شد، شما می توانید با تمرکز حواس یا شکلی از مدیتیشن که بدون قضاوت و تفکرست، مشاهده گر زمان حالتان باشید. اگر در این حالت افکار مزاحم و نگران کننده به ذهن

۴- کمتر صحبت کنید

بسیاری از کسانی که بیش از حد تفکر می کنند، به ویژه خانمها در هنگام استرس و نگرانی، نمی توانند جلوی صحبت کردن خود را بگیرند. در مواقع نادری ممکن است که صحبت کردن در مورد نگرانی ها به شما کمک کند ولی در بیشتر اوقات باعث بدتر شدن اوضاع و شرایط می شود به ویژه اگر شنونده هم کسی باشد که بیش از حد فکر می کند، در نتیجه شما تمامی وقت خود را به تجزیه و تحلیل و شکافتن جزئیات هر مشکل منفی زندگی خود خواهید کرد. احتمالاً در پایان صحبت نیز در اثر مرور افکار منفی بیش از حد، غمگین تر از قبل خواهید شد. این نوع همکاری در نشخوار فکری که در آن هر دو نفر در مورد زندگی هایشان صحبت می کنند، می تواند هر دو را به عمق بیشتری از منفی گرایی و استرس بکشاند. پژوهش ها نشان داده است که این نوع نشخوار فکری، در میان خانم ها باعث افزایش هورمون استرس (کورتیزول) می شود. اگر واقعاً احساس نیاز به بیان مسائل خود دارید، می توانید آنها را بنویسید و به وسیله ذهن آگاه خود آنها را تجزیه و تحلیل و در نتیجه روشن نمایید. در بیشتر مواقع، هنگامی که آنها را می خوانید، متوجه می شوید که بیشتر نگرانی ها و افکار منفی شما بی مورد است. این نوع ژورنالیک آزاد می تواند بسیار سودمند باشد.

۵- مشغولیت فیزیکی برای خود ایجاد کنید

شما اکنون می دانید که بدن و ذهن خود را به وسیله کنترل



مکان و شرایط مناسب اتفاق خواهد افتاد و شما در جایی قرار دارید که باید باشید. حتی اگر مفهوم نگرانی "خوب" یا "بد" بودن نتایج باشد، این نشانه ای از دوگانگی و در نتیجه تنها یک توهم است. از نظر کائنات و جهان هستی؛ هیچ چیز خوب یا بدی وجود ندارد. هر دو این ها، پشت و روی یک سکه هستند.

۸- به یاد داشته باشید؛ این افکار ماست که واقعیتمان را می سازد.

همان طور که در بالاتر ذکر شد ما هیچ گونه کنترلی بر آشکار شدن و چگونگی وقایع زندگی خود نداریم، حداقل بخشی از ذهن خودآگاه ما تنها توانایی دیکته کردن برخی وقایع را دارد و این افکار ماست که با شکل دادن انرژی برای ما ایجاد واقعیت می کند. بنا به قانون جذب؛ ما هر بیشتر در مورد چیزی نگران باشیم، همان نتایج نگران کننده را به سوی خودمان جذب می کنیم.

ما باید نسبت به افکار خود، آگاهی بیشتری داشته باشیم زیرا که افکار ما دارای قدرت بیش از اندازه ای است که حتی بتوانید فکرش را نکنید. اگر نگران از دست دادن شغلتان باشید، با این نگرانی؛ احتمال اخراج خود را بیشتر می کنید.

اگر نگران مبتلا شدن به بیمارهای مهلک باشید، به وسیله انرژی که به آن سو ارسال می کنید، ندانسته بدن خود را در وضعیت ابتلا به آن بیماری ها آماده می سازید. انرژی افکار و احساسات شما، خالق زندگی شماست و به همین دلیل برخی می گویند: **"نگرانی، سوءاستفاده از انرژی تفکر خلاق است."**

آیا می خواهید یک زندگی شاد، آرام و همراه با توجه و تمرکز به اکنون برای خود ایجاد کنید؟ اگر جوابتان مثبت است، شما تمامی ابزار مناسب برای ساخت واقعیت ذهنی و حضور در افکارتان را دارید. اگر به تفکر بیش از حد ادامه دهید، آنگاه با

شما هجوم آورد، آن را نادیده بگیرید و اجازه دهید که با احترام تمام و بدون هیچ گونه تقلایی از ذهنتان عبور کند. انرژی افکارتان را آزاد سازید و فضای درونی آرام برای خود ایجاد کنید. برای دست یابی به نتایج سودمند؛ بهترین کاری که می توانید انجام دهید، یادگیری تکنیک های مراقبه فکری مانند مدیتیشن متعالی است ولی اگر انجام این کار برایتان مشکل است با متخصصانی که به شیوه های شناخت درمانی آشنایی دارند، مشورت کنید.

۷- به کائنات تسلیم شوید

هنگامی که ما نگران هستیم، اساساً به کنترل جریان زندگی امید داریم زیرا به نتایج یک وضعیت اهمیت می دهیم و می خواهیم همه چیز بر وفق مرادمان باشد و در نتیجه از وقوع اشتباهات و تغییر نتایج وحشت داریم. در واقع ما بر وقایع زندگیمان کنترل زیادی نداریم.

اگر از یک نقطه نظر آگاهانه به این موضوع نگاه کنیم؛ نگرانی های ما به نتایجی که مایلیم به آن دست یابیم، اثری ندارد. حال می توانیم نگران باشیم و تحلیل رویم یا این که هر آنچه هست را بپذیریم و بگذاریم که بگذرد. کائنات از ما قدیمی تر و خردمندتر است، پس بجای وسواس های نگران کننده، کنترل را تا حدودی فراموش کرده و با عشق و اعتماد و تسلیم به جهان، بگذاریم که آرامش بیشتری ایجاد شود.

تسلیم شدن به معنای واگذاری و عدم تلاش نیست بلکه این حالت بدان معناست که شما به جای ایستادگی و مبارزه در مقابل جریان کنونی زندگی با آن هماهنگ می شوید و به آن می پیوندید.

تسلیم، شکلی از آزادی و آرامش است زیرا شما مایلید که به جریان زندگی اعتماد کنید و می دانید همه چیز در زمان،



استفاده از همین ابزار، شما می توانید یک زندگی سرشار از نگرانی و اضطراب برای خود بوجود آورید. انتخاب با شماست

جعبه لایتنر و نقش آن در یادگیری

بتول صالحی

کارشناس ارشد مشاوره

جعبه لایتنر یا جی ۵ یک روش کارآمد برای فراگیری لغات و ... می باشد که در آن از کارتهای نمایش یا همان فلش کارت ها به نحو موثری استفاده می شود.

این جعبه ها در قالب فیزیکی (مقوا، چوبی و پلاستیک فشرده) و نرم افزاری قابل استفاده می باشد.

مزایای استفاده از جعبه:

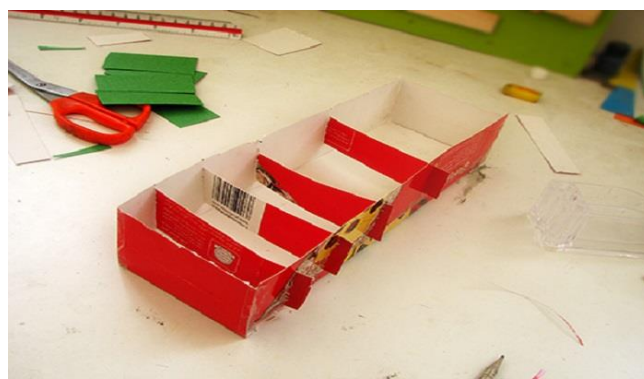
- به خاطر سپاری مطالب با کیفیت مطلوب در زمان کوتاه
- انتقال مطالب از حافظه کوتاه مدت به حافظه بلند مدت
- عدم تکرار مطالب بی نیاز و جلوگیری از اتلاف وقت و اطمینان کامل از یادگیری
- استفاده از یادگیری مرحله به مرحله، جذاب تر کردن فرایند یادگیری و عدم فراموشی مطالب
- به حداقل رساندن عوامل حواسپرتی و افزایش حس مطالعه.
- یادگیری سریعتر و مطمئن تریادگیری بدون توقف بر اساس اصول روانشناسی یادگیری
- اجتناب از فراموش کردن لغاتی که قصد بخاطر سپردن آنها را داریم (بشرط آنکه آنها را بطور منظم تکرار نماییم).

آیا به دنبال روشی برای یادگیری لغات زبان انگلیسی، فارسی، فرمولها یا مطالب فرار با کیفیت بالا در حداقل زمان هستید؟؟ بهترین گزینه استفاده از روش جعبه لایتنر است.

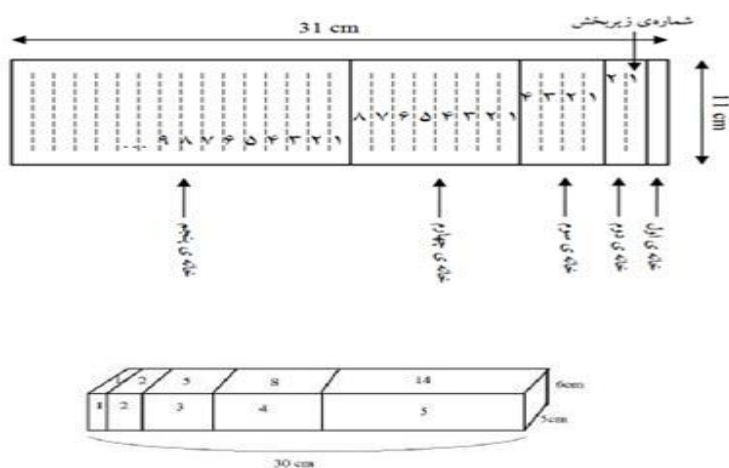
این جعبه توسط محقق و روانشناس معروف آلمانی سباستین لایتنر، Sebastian Leitner و با نام Cardbox و یا Lernbox و در پاسخ به نیاز دانشجویان برای مقابله با فراموشی و نوسیدی از پیدا نکردن راهی برای بهبود و پیشبرد مهارت های یادگیری و تثبیت آن ارائه شد.

جعبه لایتنر که مشابه آن در ایران بیشتر با نام جی ۵ شناخته شده باشد یک چیز جادویی نیست بلکه فقط ابزاری است که به شما کمک می کند تا بهتر از توانایی هاتون استفاده کنید.

در این روش بجای کنترل هر روزه کل مطالب (که با زیاد شدن مطالب، کاری غیر ممکن و یا بسیار وقت گیر می باشد) فقط با ۵ بار تکرار یک مطلب، در طی یک دوره، روند آموزش به پایان می رسد و آن مطلب برای همیشه در ذهن نقش می بندد. نکته حائز اهمیت در این روش آن است که یادگیری (حفظ کردن مطلب) فقط و فقط یک بار در روز اول انجام شده و ۴ نوبت بعدی فقط مربوط به تکرار آن می باشد.



برای فاصله انداختن بین دسته های یک خانه می توانید از یک کاغذ



با ارتفاع بیشتر از فیش ها، کاغذ رنگی و یا هر شاخص دیگری استفاده کنید

۲. تنظیم مطالب:

در زمان مطالعه، مطالب مورد نظر را به صورت پرسش و پاسخ، واژه و معنی، اصطلاح و شرح آن و ... تبدیل کرده و پرسش را روی کارت و پاسخ را پشت کارت می نویسیم. بدین ترتیب ما همواره مجموعه ای از کارت ها را آماده داریم.

هر موضوع یادگرفتنی را روی یک برگ کاغذ (فیش) بنویسید. دقت کنید که روی هر فیش تنها یک موضوع یادگرفتنی نوشته شود. یعنی لغت را در یک روی کاغذ و جواب آن را در روی دیگر برگه می نویسیم.

نوع و حجم مطلبی که روی کاغذ می نویسیم و حتی اندازه کاغذ هم بستگی به خود شما دارد اما به این نکات توجه کنید:

شما قرار است هر روز تعداد نسبتاً زیادی از این کاغذها را مرور کنید، بنابراین مطلبتان را کوتاه انتخاب کنید تا مطالعه آنها شما را خسته نکند. مثلاً یک کاغذ را طوری بنویسید که در کمتر از ۵-۶

- مطالعه در زمانهای غیرممکن: مثل داخل تاکسی، اتوبوس، ترافیک و ...

- لذت بخش شدن روند یادگیری با توجه به دریافت پاداش و امتیاز و مشاهده پیوسته موفقیت خود.

اساس روانشناسی و تربیتی جعبه:

این جعبه مبتنی بر دو اصل روان شناسی است:

الف: منحنی فراموشی (اینگ هاووس): حتی اگر انسان یک مطلب یا مفهوم را به خوبی فرا بگیرد بعد از تقریباً ۲۴ ساعت تا یک هفته تقریباً ۴۵٪ آنرا فراموش می کند و پس از تقریباً یک ماه، ۸۰٪ آن را فراموش می کند، که اصطلاحاً گفته می شود ۸۰٪ آن وارد حافظه کوتاه مدت و ۲۰٪ آن وارد حافظه بلند مدت شده است. جعبه یادگیری لایتنر فرایند یادگیری را طوری تنظیم می نماید تا با بیشترین و مناسب ترین تکرار در قسمت خطرناک منحنی فراموشی، مطالب به حافظه دراز مدت منتقل شوند.

ب: آزمایش اسکینر، این آزمایش ثابت می کند که هرگاه پس از عملی بلافاصله پاداش دریافت شود، باعث افزایش آن عمل میگردد. وقتی شما در یک بازی موفقیتی به دست می آورید، پاداشی دریافت خواهید کرد که همان امتیاز بیشتر است. این امتیاز به شما اشتیاق می دهد که کماکان با شدت بیشتری به بازی ادامه دهید. از این خاصیت در جعبه یادگیری لایتنر بهره گرفته شده و شما در هر مرحله، پس از یادگیری پاداش دریافت نموده و به مرحله بعد میروید و همین امر باعث می شود که با تمایل بیشتری از آن استفاده کنید.

مقدمات کار:

۱. ابتدا یک مقوا را به پنج قسمت با عرض ۱۵، ۸، ۴، ۲، ۱ واحد تقسیم نموده و یک جعبه سر باز تهیه نمایید.

و آنهایی را که بلد بودید، به خانه دوم منتقل کنید. پشت برگه‌های خانه دوم یک کاغذ رنگی با ارتفاع بیشتر قرار دهید. در پایان، برگه‌هایی را که در روز دوم برای اولین بار تهیه کرده‌اید در خانه اول قرار دهید.

روز سوم: به برگه‌های خانه دوم دست نمی‌زنید. زیرا خانه دوم هنوز تکمیل نشده است و ظرفیت دو گروه برگه را دارد. پس باز هم از برگه‌های خانه اول شروع می‌کنید و برگه‌هایی را که جواب سؤالاتشان را بلد هستید به خانه دوم منتقل می‌نمایید و در پشت کاغذ رنگی قرار می‌دهید تا این برگه‌ها با برگه‌های روز گذشته مخلوط نشود. برگه‌هایی که پاسخشان را بلد نیستید به همراه برگه‌های جدیدی که امروز تهیه کرده‌اید در خانه اول قرار دهید.

روز چهارم: الف. ابتدا از خانه دوم شروع کنید، زیرا خانه دوم ظرفیت دو گروه برگه را دارد و ظرفیت آن روز قبل تکمیل شده است. ولی فقط برگه‌های ردیف جلوتر را بر می‌دارید. (یعنی برگه‌هایی که جلو کاغذ رنگی قرار دارند). سؤالات روی این برگه‌ها را مطالعه می‌کنید و اگر جواب درست دادید برگه‌ها را در داخل خانه سوم و در ابتدای آن قرار می‌دهید و پشت این برگه‌ها یک کاغذ رنگی با ارتفاع بیشتر قرار می‌دهید تا فاصله‌گذاری مشخص شود.

ثانیه بتوانید آن را مرور کنید. البته این که چه علامت و نشانه‌ایی را برای یادگیری مطلب روی کاغذ بنویسید بستگی به شما و تکنیک یادگیریتان دارد. مثلاً بعضی‌ها ترجیح می‌دهند یک لغت را در جمله به خاطر بسپارند و...

۳. قطعاتی کاغذ یا مقوا به عنوان کارتهای نمایش (فلش کارت) جهت یادداشت مطالب در اندازه‌های کوچک: اندازه کاغذها را طوری انتخاب کنید که با حمل دائم آنها مشکل نداشته باشید. شما باید همیشه این یادداشت‌ها را همراه داشته باشید تا از وقت‌های مرده تان استفاده کنید.

مراحل کار:

روز اول: برگه‌ها یا کارت‌هایی که از قبل تکمیل شده است، در خانه اول جعبه قرار دهید. می‌توانید هر روز، ده پانزده یا تعداد بیشتری برگه آماده نمایید. شاید در بعضی روزها هم برگه‌ای تهیه نکنید.

روز دوم: ابتدا برگه‌هایی را که دیروز تهیه کرده بودید از خانه اول بردارید. سؤالات را از روی برگه بخوانید و سعی کنید جواب‌ها را به خاطر بیاورید. آنهایی را که بلد نبودید، مجدداً در خانه اول قرار دهید



می شوند و شما می توانید این برگه ها را بایگانی نمایید. زیرا پس از پنج بار تکرار موفقیت آمیز هر برگه در زمان های متفاوت، می توانید مطمئن باشید که آن موضوع را برای همیشه فرا گرفته اید و هیچگاه آن را فراموش نخواهید کرد.

به این ترتیب شما با روشی که شبیه بازی انفرادی است، در اوقات فراغت می توانید با کمترین میزان اتلاف وقت آنچه را که یادگیری آن برایتان مشکل تر است، بیشتر تکرار کنید و زودتر و برای همیشه به خاطر بسپارید و آنچه را که زودتر یاد می گیرید فقط با پنج بار تکرار برای همیشه فرا بگیرید .

نکته مهم: در هر مرحله که به سؤال یک برگه نتوانستید جواب دهید باید آن را به اولین خانه برگردانید.

هر موضوع یادگرفتنی را روی یک برگ کاغذ (فیش) بنویسید. دقت کنید که روی هر فیش تنها یک موضوع یادگرفتنی نوشته شود. یعنی لغت را در یک روی کاغذ و جواب آن را در روی دیگر برگه می نویسید .



ضمناً برگه های باقی مانده در خانه دوم را جلوتر می برید و کاغذ رنگی را در پشت این برگه ها می گذارید.

ب. سپس به خانه اول برگردید و برگه های آن را بردارید و آنهایی را که بلد هستید در خانه دوم و پشت کاغذ رنگی قرار دهید.

ج. برگه هایی که پاسخ آنها را بلد نیستید و همچنین برگه های جدیدی را که تهیه کرده اید در خانه اول می گذارید.

روز پنجم: خانه سوم برای چهار گروه برگه در نظر گرفته شده و باید چهار روز صبر کنید تا این قسمت تکمیل شود . البته هر روز پس از ورود برگه ها از خانه دوم به خانه سوم پشت این برگه ها یک کاغذ رنگی می گذارید تا قسمت سوم هم به تدریج و پس از چهار روز تکمیل شود.

روز ششم: خانه چهارم جای هشت گروه برگه را دارد و هشت روز پس از ورود اولین برگه ها پر خواهد شد. خانه پنجم جای پانزده گروه برگه را دارد و شانزده روز پس از ورود اولین برگه ها، این قسمت تکمیل می شود. یعنی اگر شما در کارتان وقفه ای نیاندازید سی روز طول خواهد کشید تا هر پنج قسمت جعبه لایتنر تکمیل شود. توجه دارید که بین هر دو گروه برگه یک کاغذ رنگی با ارتفاع بیشتر قرار می دهید تا برگه های مربوط به روزهای مختلف با یکدیگر مخلوط نشوند . از روز سی و یکم به تدریج برگه ها از داخل جعبه خارج

شکست عاطفی مینا سلطانی کارشناس ارشد مشاوره

راس ، (۱۹۹۹) برای اولین بار نشانگان ضربه ی عشق را معرفی نمود. نشانگان ضربه ی عشق، مجموعه علائم و نشانه های شدیدی است که پس از فروپاشی یک رابطه رمانتیک بروز می کند، زمان زیادی به طول می انجامد و عملکرد فرد را در زمینه های متعدد (تحصیلی، اجتماعی و حرفه ای) مختل می کند و واکنش های غیرانطباقی را به دنبال دارد. فروپاشی یک رابطه ی عاشقانه آنقدر قدرتمند است که افسردگی (اندوه)، خشم قابل توجهی را تولید می کند و عمیق ترین ناامنی های افراد را آشکار می سازد. صرف نظر از اینکه چه کسی قطع رابطه را شروع می کند، این احتمال وجود دارد که افراد معمولاً بخوبی آگاه هستند ، که انحلال یک رابطه، تجربه ی ناخوشایندی است . از طرفی دوره ی تحصیلی دانشگاه به واسطه حضور عوامل متعدد به خودی خود می تواند دوره ای فشارزا باشد. حال آنکه افراد پس از ورود به دانشگاه به عنوان عرصه ای تازه در ارتباط با جنس مکمل، بیشتر در معرض آسیب های ناشی از روابط عاشقانه قرار می گیرند. بنابراین "قطع ارتباط عاشقانه" یکی از دردآورترین اتفاقاتی است که ممکن است برای هر کسی به خصوص دانشجویان رخ دهد و می تواند زندگی آنها را به گونه های مختلف از هم بپاشد. اما مسلماً قابل درمان است. در چنین وضعیتی کارکردهای اجتماعی و روابط بین فردی مختل می شود. افراد دارای نشانگان ضربه عشق، به دلیل داشتن احساس ناامنی و مشکلات ارتباطی، غالباً نمی توانند در برقراری و تداوم ارتباط با دیگران در طول دوران سوگ، عملکرد سازنده ای داشته باشند. با این حال چنانچه در شرایط و روابطی هدایت شده و سالم قرار بگیرند به تدریج می توانند

انسان ها از تنهایی وحشت دارند و معمولاً می کوشند این وحشت را از طریق یک شیوه بین فردی تسکین دهند. آنها نیازمند حضور دیگرانند تا هستی خود را به اثبات برسانند؛ آرزو دارند توسط دیگران جذب شوند یا دیگران را جذب کنند تا درماندگی ناشی از تنهایی شان را فرو بنشانند. خلاصه اینکه، فردی که در حال غرق شدن در اضطراب تنهایی است. مایوسانه به هر رابطه ای چنگ می زند . یکی از عواملی که باعث کاهش این اضطراب و وحشت می شود، برقراری روابط عاشقانه است. به لحاظ روانی، روابط بسیار صمیمی و پایدار به خصوص روابط عاشقانه برای افراد بسیار مهم هستند. اما همانطور که آغاز یک رابطه عموماً توام با حس پذیرش و هیجان های مثبتی از قبیل شادی، سرخوشی، عشق و لذت است پایان یک رابطه نیز توام با احساس طرد شدن و فقدان است .

شکست در روابط عاطفی، سلامت روان و روابط بین فردی را با خطر مواجه می کند از دست دادن و ناکامی در عشق در دوره جوانی یکی از بزرگترین ضربه هایی است که می تواند برای افراد اتفاق بیافتد. همه ی برنامه ها، امیدها و رویاهای فرد فرو می پاشد، تمامی دنیای او رنگ می بازد و با ترسی برای ورود به دنیای جدید و یافتن خود مواجه می شود.



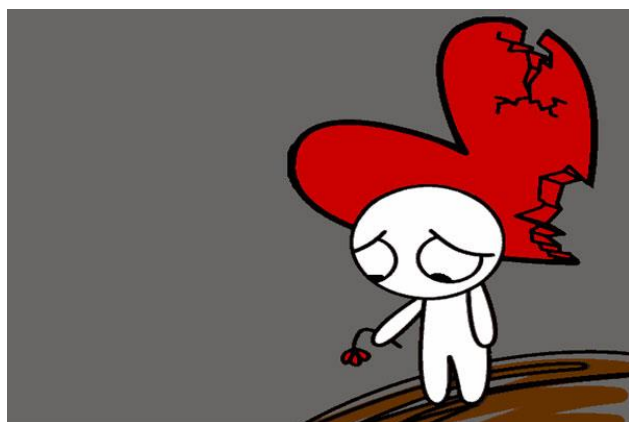
۲. دیدن تفاوتها: عشقی که تصویری ایده آل از طرف مقابل بوجود آورده باشد و شما فقط نقاط مثبت را ببیند و هیچ نقطه منفی نبینید یعنی علامت خطر

۳. پذیرش: به معنای این است که تفاوتها را ببینیم و احترام بزاریم و از خودم بپرسم آیا این تفاوتها مرا میتواند کنار این فرد به خواسته ها و اهدافم برساند؟

خصوصیات عشق ناسالم و ناپخته

برخی افراد به دلیل داشتن برخی ویژگیها یا صفات شخصیتی بیشتر مستعد عشق یکطرفه هستند؛ یا بهتر بگوییم در صورت عاشق شدن یکطرفه، احساسات شدیدتری را تجربه میکنند و سازگاری با این ماجرا برایشان سختتر است و به خصوص اگر جواب رد نیز بشنوند و احساس کنند معشوق به آنها علاقه ندارد، شرایط برای آنان غیرقابل تحمل میشود. این افراد شاید دارای چند ویژگی زیر هستند.

۱. عدم ارزشمندی یا عزت نفس پایین: این افراد به دلیل مشکلاتی در تاریخچه رشدی خود احساس کم



ارزشی می کنند و خود را لایق دوست داشتن نمی دانند. بنابراین با آشنا شدن یا برقراری ارتباط

ارتباطی سالم و کارآمد با دیگران مخصوصاً جنس مکمل برقرار نمایند.

مفهوم عشق

عشق یکی از سازه های روان شناختی است که توصیف آن دشوار است. نیاز به دوست داشتن و دوست داشته شدن، یکی از اساسی ترین نیازهای انسان را از کودکی تا پیری تشکیل می دهد. عشق یکی از حیرت انگیز ترین هیجان هایی است که انسان می تواند تجربه کند، اما در عین حال، می تواند یکی از دردناک ترین هیجان هایی باشد که تجربه می شود. عشق رمانتیک مفهومی بسیار قدیمی است. اریک فروم می گوید: «عمیق ترین نیاز بشر، غلبه بر احساس جدایی و رهایی از زندان تنهایی است. همچنین انسان جهت رسیدن به پاسخ کامل برای رسیدن به مسایل وجودی، نیازمند یک عشق حقیقی و کامل است.

انگیزه ی انسان برای ازدواج ضمن رفع تنهایی و نیاز به استقلال، برآورده شدن نیازهای عاطفی؛ جنسی و بقای نسل است

خصوصیات عشق سالم و پخته:

شکی نیست که عشق ناپخته که از نوع اروس یا مانیا یا لودوس باشد رابطه را بشدت دچار مشکل می کند و انواع آسیب های روحی روانی و جسمانی برای افراد بوجود می آورد

عشق سالم عشقی است که چند خصوصیت داشته باشد:

۱. براساس شناخت بوجود آمده باشد: پس لازم است که من خودم و طرف مقابلم را خوب بشناسم

روابط خود دائما به دنبال تأیید کسب کردن و راضی نگه داشتن هستند. این افراد نیز وقتی عاشق می شوند مجبور می شوند برای تأیید از معشوق هر کاری انجام دهند.

۵. تحمل نکردن ناکامی: برخی افراد به دلایل مختلف از جمله شیوه‌های تربیتی، ویژگی‌های شخصیتی، و... تحمل شنیدن نه را ندارند. در واقع نمی توانند تصور کنند که فردی به آنها نه بگوید. بنابراین برای به دست آوردن خواسته خود هر تلاشی انجام می دهند

ویژگی های کلیدی نشانگان ضربه عشق

نشانگان ضربه ی عشق به عنوان رویدادی همراه با استرس شدید و تا اندازه ای آسیب زا تجربه می شود. رویداد ضربه ی عشق استرس را بر می انگیزد و در فرد احساس ناتوانی در کنترل و پیشگیری از رویدادها را ایجاد می کند رویدادهایی که در ایجاد نشانگان ضربه ی عشق سهیم هستند را می توان به ضربه ی نوع یک و دو تقسیم کرد. در ضربه ی نوع یک، رویدادها غیر منتظره و ناگهانی هستند و فرد به طور کامل احساس مغلوب شدن می کند. در ضربه ی نوع دو، رویدادها ماهیتی مزمن و تکرار شونده دارند و بطور مداوم انتظارات مطلوب فرد از رابطه، در هم ریخته می شود. برای مثال در ضربه ی نوع دو، فرد ممکن است با خیانت های مکرر شریک خود مواجه شود. چهار ویژگی کلیدی نشانه های ضربه عشق در بر گیرنده ی **برانگیختگی، اجتناب، یادآوری خودکار و آناستازی هیجانی** هستند.

نشانگان ضربه ی عشق نوعا میزان زیادی **برانگیختگی هیجانی** به همراه دارد. این برانگیختگی با علائم اضطراب مانند، احساس نگرانی، گوش به زنگی، بی قراری و انتظار

ساده ای با فردی که عزت نفس خوبی دارد، مجذوب او میشوند. این افراد مرتب هراس دارند نکند طرف مقابل، آنها را طرد کند بنابراین به هر وسیله ای سعی در جلب نظر طرف مقابل دارند.

۲. سلطه جویی یا سلطه گری زیاد: افرادی که دچار عشق یک طرفه هستند عموما در دو انتهای طیف احساس تسلط هستند. این افراد یا به علت سلطه جویی، یعنی اینکه بخواهند شخص قدرتمندی امور زندگی آنان را بر عهده بگیرد و پشتیبان آنها باشد، دچار عشق میشوند یا افرادی هستند که میخواهند بر شخصی و به هرنحوی مسلط شوند. انگار این افراد میخواهند همه چیز تحت کنترل آنان باشد؛ حتی عشق

۳. عدم پختگی هیجانی و عاطفی: همه افراد ممکن است گاهی علاقه ای به فردی احساس کنند. اما افرادی که عدم پختگی دارند مرتب به احساسات خود شاخ و برگ می دهند و در نتیجه به مرور، رفتارشان دیگر تحت کنترل احساساتشان نمی باشد. این افراد، دائما بیقراری و بیتابی میکنند تا به محبوب خود برسند و حتی در صورت طرد و شنیدن جواب نه، نمیتوانند با احساسات خود کنار بیایند.

۴. تایید طلبی: همه ما تا حدی تایید دیگران بخصوص افراد مهم زندگی مان برایمان اهمیت دارد. اما این افراد در



احساسات و آشفتگی های ناخوشایندی منتهی می گردد و گاهی در خواب به شکل کابوس خود را نشان می دهند.

آناستازی هیجانی به کاهش توانایی بعضی افراد در تجربه ی آتی، احساس عشق پس از رویداد نشانگان ضربه ی عشق برمیگردد. اهمیت نشانگان ضربه ی عشق شخص با سه مسئله مهم تعیین می شود. میزان فراگیری و پایداری علائم و میزان تخریبی که این علائم ایجاد می کند. مشکل فراگیری مرتبط با افکار، احساس ها و خاطره های ضربه ی عشقی می باشد که به طور فزاینده و آزار دهنده ای در جنبه های مختلف زندگی هشیار (در هنگام بیداری و ناهشیار (هنگام خواب در رویاها) افراد دچار این نشانگان دیده می شود. مشکل پایداری و مقاوم بودن این نشانگان به این واقعیت بر می گردد که علائم آشفته کننده می تواند در موارد حاد روزها با هفته ها دوام یابد و در موارد مزمن تر می توانند ماه ها، سال ها و یا حتی چندین دهه به طول بینجامند. در واقع افکار مرتبط با ضربه ی عشق می توانند به طور مداوم فرد را آزار دهند و منبع دائمی نگرانی و ناراحتی شخص شوند. بعضی افراد احساس می کنند که هیچ گاه از این شرایط رهایی نمی یابند. چون این شرایط می تواند بسیار پایدار و مقاوم باشد، در نتیجه به احساس ناامیدی، درماندگی و استیصال در مورد چشم انداز بهبودی منجر می شود. این علائم اغلب در طول زمان افت و خیز دارند و بیماران وقتی پس از یک دوره بهبودی با برگشت شدید علائم رویارو می شوند از بهبودی کامل ناامید می شوند.

بدترین رویداد مرتبط است. مشکل در خواب و بیداری ممکن است به بیش برانگیختگی برگردد.



اجتناب به معنای کوششی در جهت فرار از رویارو شدن با هر نشانه ای است که ضربه عشقی را تداعی می کند. افراد ممکن است، به طور کلی از موقعیت های اجتماعی اجتناب کنند و در نتیجه در روابط اجتماعی و حرفه ای کمتر موفق باشند. ممکن است گرایش به تنهایی و انزوا پیدا کنند و سبک زندگی آنها محدود شود. همچنین این افراد امکان دارد که از درگیری با روابط رمانتیک آتی به دلیل ترس از تجربه مجدد درد هیجانی سوگ اجتناب کنند.

یادآوری خودکار که دربرگیرنده افکار و خاطرات است، در نشانگان ضربه عشق بسیار شایع است. شخص در خاطرات و افکار خودکار و آزاردهنده غرق می شود. این خاطرات به



تفکر خلاق و راه های پرورش آن

سمیه طیاری

کارشناس روان شناسی

پندارند، زیرا معتقدند مشکل نه تنها مزاحمت نیست بلکه مبارزه ای برای کشف راه حل است. تفکر خلاق می تواند به ما بیاموزاند که حتی وقتی با حادثه ای ناگوار برخورد کردیم، چگونه احساس بد و منفی خود را به احساس خوب و مثبت تبدیل کنیم.

انواع تفکر خلاق:

۱- تفکر واگرا ۲- تفکر همگرا

تفکر خلاق با تفکر واگرا رابطه ای مستقیم دارد. افراد با تفکر واگرا سعی می کنند پدیده ها و امور افکار را آن چنان که هستند به راحتی نپذیرند، بلکه نگاه متفاوت تری داشته باشند و از قالب های فکری همسان دور شوند، به عبارتی پدیده ها را با چشم و منظر دیگری نگاه کنند. اما در تفکر همگرا، فکرهای جدید و نو کمتر راه پیدا می کند و افراد امور و پدیده ها را آن چنان که هستند می بینند و می پذیرند.

خلاقیت می تواند در اشکال زیر خود را نشان دهد:

♦ **خلاقیت به عنوان یک تولید:** اختراعات، پیشرفت های پزشکی، کارهای هنری، اصول و قوانین علمی از جمله تولیدات خلاق محسوب می شوند.

♦ **خلاقیت به عنوان یک فرایند:** طبق این توصیف، خلاقیت فرایندی است که فرد با آن درگیر می شود حتی اگر به تولید چیز خاصی منجر نگردد. همه افراد می توانند عملکرد خلاق داشته باشند. عملکرد خلاق شامل فکر کردن، صحبت کردن، بازی، نوشتن، رقصیدن، آواز خواندن، نواختن موسیقی، آزمایش و دستکاری کردن ایده ها و اشیا باشد. خلاقیت در کودکان در سال های اولیه زندگی، بیشتر مبتنی بر

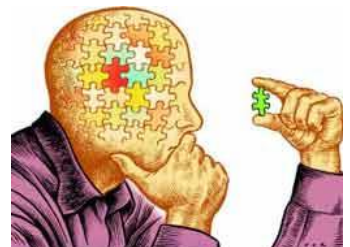
یکی از مهمترین وجوه تمایز انسان از دیگر موجودات قدرت تفکر و خلاقیت اوست. قدرت دستکاری در ذهن و پدیده هاست، قدرت کشف و تولید ابزار و اندیشه های جدید است، که همه اینها به نوعی خلاقیت است. همه انسان ها کم و بیش خلاق اند و این توانایی همچون انواع هوش با درجات متفاوت در همه ما وجود دارد، مهم آن است که بتوانیم آن را شکوفا نموده، توسعه دهیم و به خدمت بگیریم.

اکثر افراد خلاقیت را با هنری مانند نوشتن یک رمان، نقاشی یک تصویر یا نوشتن متن یک شعر مرتبط میدانند. در حالی که همه ی این ها تلاش های خلاقانه هستند. در بسیاری از مشاغل بخصوص در دنیای علم و فناوری، نیاز به تفکر خلاق کاملاً احساس می شود.

تفکر خلاق چیست؟

تفکر خلاق مهارتی است که شخص با پرورش آن، قدرت کشف راه حل های جدید برای حل مسائل و مشکلات را در همه جنبه های زندگی پیدا می کند. به بیان دیگر "خارج از چارچوب فکر کردن" می باشد و از جمله مهارت هایی است که موجب پیشرفت و رشد جامعه می گردد. افراد با داشتن این ویژگی توانایی ارائه راه حل های جدید برای انجام وظایف، حل مشکلات و مقابله با چالش ها را در خود ایجاد می کنند و گاهی دیدگاه های تازه را برای کار خود به ارمغان خواهند آورد.

تفکر خلاق می تواند بهترین سلاح مبارزه با مشکل نیز قلمداد شود. انسان های خلاق، نگرش منفی به مشکلات را تسلیم شدن قبل از جنگ می



-از قدرت تصویرسازی ذهنی بالایی برخوردارند، تا حدی که به تفکرات خود، عینیت می بخشند.
-مثبت نگر و پرانرژی هستند.
-معمولاً برای هر سؤالی آمادگی ارائه پاسخ های مختلف را دارند.
-سؤال و جواب های غیرعادی و عجیب و غریب در آن ها بیشتر دیده می شود.

راهکارهای پرورش تفکر خلاق

۱- از خود بپرسید که «چه کار دیگری می توان با آن انجام داد؟»

ما به بسیاری از چیزها، اشیاء، ساختمان ها، فضاها، مواد، فناوری، و سیستم ها از دریچه ی عادت و آشنایی نگاه می کنیم و از احتمالات متعدد دیگری که برای استفاده از آنها وجود دارد، چشم پوشی می کنیم. باید با این گرایش موجود در ذهن خود مبارزه کنید. این پرسش که «چه کار دیگری می توانم با آن انجام دهم؟» باعث اختراعات و ایده های جدید می شود.

۲- با دقت نگاه کنید

پروفسور «گای کلاکستون»، استاد علوم، دریافته است که افراد خلاق، متخصص دقیق نگاه کردن هستند. آنها توانایی بالایی در مشاهده ی نکات ظریف، جمع آوری و استفاده از چیزهایی دارند که دیگران آنها را نادیده می گیرند. داشتن کنجکاوی فعال در مورد جهانی که در اطراف شما است، باعث ظهور ایده های جدید می شود. کنجکاو باشید و به خوبی اطرافتان را ببینید.

۳- ساده بگیرید

مشکلات اغلب پشت اطلاعات بیش از حد، پنهان شده اند. چالش پیش روی خود را با صرف زمان برای درک و تعریف مشکل، روشن و مشخص کنید.

۴- سیستم ها را با یکدیگر مبادله کنید

فرایند است. یعنی کودک، یک نقاشی را شروع می کند اما آن را کامل نکرده و رها می کند.

♦ **خلاقیت بعنوان یک مهارت:** خلاقیت برای شکوفایی نیاز به تمرین دارد. به عنوان مثال مهارت در بازی تنیس بدون تمرین به سرعت از بین می رود. بدون تمرین توانایی نوشتن، موسیقی، آواز، رقص، نقاشی و ... ممکن است متوقف شود.
خلاقیت به عنوان ویژگی های شخصیتی: برخی از محققان ویژگی هایی را برای افراد خلاق مطرح می کنند. این ویژگی ها عبارتند از: جسارت، کنجکاوی، انعطاف پذیری، استقلال، درونگرایی، ناهمخوانی، شوخ طبعی، گرایش به تجربه کردن و

ویژگی های دارندگان تفکر خلاق:

-افراد خلاق، راه هایی را جست و جو می کنند که از طریق آن بتوانند فکر خود را به سوی ایده های نو و تازه هدایت کنند.

-به همه جوانب یک موضوع و مسأله توجه دارند.
-در حل یک مسأله تمرکز حواس بیشتری را از خود نشان می دهند.

-فکرهای بکر را بیشتر از دیگران از خود نشان می دهند.
-به راه حل هایی می اندیشند که ممکن است از دید دیگران اهمیت چندانی نداشته باشد.

-از ربط دادن ایده ها و تجربیات مختلف، نتایج جدیدی را می گیرند.

-افکار و عقاید خود را به راحتی مطرح و از مواجهه با عقاید مختلف استقبال می کنند.

-برای حل مسایل و مشکلات، راه های مختلف را بررسی و تا رسیدن به نتیجه ی دلخواه تلاش کنند.

-خود را محدود به آرای دیگران نمی کنند.
-همواره کنجکاو و در جست و جوی اطلاعات جدید و نو هستند.



از همه چیز زندگی و تجربه ی خود برای ایجاد جرقه ی ایده استفاده کنید: چیزهایی که در مورد خود یا خانواده تان می دانید و چیزهایی که ریشه های شما هستند.

۹- سعی کنیم ارزش های فکری زیر را در خود تقویت کنیم:

- **شگستن عادت:** کنار گذاشتن شیوه های قبلی فکری و عملی و استفاده از روش های جدید.
 - **تعویق قضاوت:** برای جلوگیری از ضایع شدن ایده ای که در ابتدا ممکن است جالب به نظر نیاید آن را با تاخیر ارزیابی کنید.
 - **دیدن چیزها به طور متفاوت:** مشاهده امور به شیوه تازه ای که قبلا به آن گونه توجه نشده است.
 - **تفکر وسیع:** ارتباط برقرار کردن میان ایده های متفاوت
- ۱۰- از فنون ویژه تفکر خلاق مانند «بارش فکری» به خوبی استفاده کنیم. (حمله ذهنی به یک موضوع را بارش فکری می گویند).

چند نکته مهم در مورد تفکر خلاق

- خلاقیت چیز عجیب و غریبی نیست، بلکه یکی از خصوصیات و توانایی های بشر است و ما حتی برخی اوقات بدون آن که شناختی از خلاقیت داشته باشیم، در حل مسایل مان از آن استفاده می کنیم.
- اگر چه داشتن حد معینی از هوش برای داشتن خلاقیت لازم است ولی شرط کافی نیست و لزوما افراد با هوش خلاق نبوده اند ..
- خلاقیت مختص افراد خاص نیست و همه مردم دارای این توانایی هستند. گرچه سطح آن در افراد مختلف متفاوت است.
- تفکر خلاق یک مهارت اکتسابی و قابل یادگیری است. افراد با هر سطحی از خلاقیت، قادر به فراگیری و ارتقا سطح خلاقیت خود هستند

استفاده از سیستم های آماده، موفق، آزمایش شده و مطمئن موجود در یک حیطه ی عمل می تواند در حیطه ی دیگر به نوآوری بزرگی منجر شود.

۵- اطلاعات و تجارب خود را در موقعیت های مختلف گسترش دهیم.

تغییر موقعیت تغییر در چگونگی نگاه کردن به چیزی، می تواند امکانات و ایده های جدیدی را برای ما آشکار کند. این کار را می توانید با جستجوی تمام زوایای دید امکان پذیر، و با تغییر دادن بافت زمینه، انجام دهید.

۶- قالب های تازه را امتحان کنید
استفاده از فرآیندهای تغییر و تحول به شدت برانگیزاننده ی ایده ها است. تبدیل وسایل از یک فرم و یا محیط به دیگری، می تواند افکار را در جهات کاملا جدید و هیجان انگیز هدایت کند. یادتان باشد که یک ایده منجر به ایده ی دیگری می شود.

«واسیلی کاندینسکی»، هنرمند نامدار روسی، موسیقی کلاسیک را به نقاشی های انتزاعی تبدیل کرد و رنگ های مختلفی را برای مشخص کردن احساسات متفاوتی که توسط موسیقی برانگیخته می شوند، انتخاب کرد. همچنین او ماشینی را اختراع کرد که اصوات موسیقی را به دستورالعمل هایی برای نقاشی تبدیل می کرد.

۷- شیوه ی خود را درک کنید
برای تولید سریع و مداوم ایده ها، درک اینکه چه شرایطی شما را بیشتر به خلاقیت وا می دارد، ضروری است. «چای کوفسکی»، آهنگساز شهیر روسی، می گوید: «اگر منتظر حس و حال لازم شویم، بی آنکه برای بدست آوردنش در میان تلاشهایمان حرکتی کرده باشیم، خیلی ساده به آدم های بی عمل و بی انگیزه تبدیل می شویم».

۸- از زندگی خودتان الهام بگیرید



عذرخواهی موثر

پروین عابدی کارشناس مشاوره

که ابتدا خطای خود را بیابیم و بعد آن را بپذیریم . کسب مهارت های عاطفی کمک می کند که بدون گرفتن موضع دفاعی صمیمانه از دیگران عذرخواهی کنیم. هنر ظریف اعتراف به اشتباه و طلب بخشش ، آخرین مهارت سواد عاطفی است که هر کسی باید به درستی آن را بیاموزد . عذرخواهی این نیروی بالقوه را دارد که هم اشتباه را تصحیح کند و هم اعتماد از دست رفته را برگرداند .

شوخی بی مزه در جمع، انتقاد بی موقع، توهین، بی احترامی ، زیر قول زدن ...

همین اشتباهات و دلخوریها ریشه ی اغلب تعارضات است و بخشی از آنها ریشه در نحوه برخورد ما با تعارضات و اشتباهات است .

وقتی اشتباهی می کنیم، دلی را می شکنیم، حرفی می زنیم که کدورت ایجاد می کند ، چطور برخورد می کنیم؟ چگونه عذرخواهی می کنیم؟! اگر فکر کنیم که تنها با گفتن “ببخشید” قائله ختم خواهد شد و طرفمان موظف است که اشتباه ما را ببخشد و فراموش کند و همه چیز تمام شود سخت در اشتباه هستیم .

چگونه عذرخواهی موثری داشته باشیم؟

یک عذرخواهی فراتر از لفظ و بدون وابستگی به نتیجه که در واقع با تسلیم و بدون هیچ بهانه ای همراه است ، می تواند

در هر فرهنگی عذرخواهی اهمیت دارد ؛ عذرخواهی تاثیرگذار ، در واقع پادزهری برای رفع تقصیرها و خطاهای ما و نیز نشانه بلوغ و مسئولیت پذیری است . هدف اصلی عذرخواهی ، از بین بردن فشار روانی فردی است که به نوعی موجب آزار و صدمه و ناراحتی او شده ایم . همه ما بدون تردید وضعیت های اشتباه و تصحیح نشده زیادی داشته یا داریم که اگر قدرت پذیرش اشتباهی که کرده ایم را درک نکرده باشیم ، عذرخواهی معنی دار و تاثیر گذاری هم رخ نخواهد داد. اشتباهاتی که از نظر عاطفی در روابط خود مرتکب می شویم و آنها را پرده پوشی می کنیم ، اغلب اثر ماندگار و زیان آوری بر روابط ما با دیگران می گذارد . این خطاها بر روی هم انباشته می شود و بعد از چند سال رابطه ما با دیگران را سرد می کند و حتی موجب قطع رابطه با آنها می گردد . برای



ترمیم صدمات عاطفی ناشی از اشتباهاتمان باید تلاش کنیم

چَم و خَم های عذرخواهی :

یک عذرخواهی خوب دارای ۶ جزء مهم است که عبارتست از :

- ۱- بیان تأسف ۲- توضیح اینکه چطور اینگونه شد ؟
 - ۳- قبول مسئولیت ۴- بیان پشیمانی ۵- پیشنهادی برای جبران ۶- درخواست بخشش
- اگر زمان کمی داریم و یا بنا به دلایلی نمی توانیم تمام اجزاء آنرا انجام دهیم، مهم ترین بخش عذرخواهی " که قبول مسئولیت " است را انجام دهیم.

هیچوقت به خاطر احساس فرد مورد نظر عذرخواهی نکنید . بلکه به خاطر رفتار خودمان معذرت بخواهیم .

گاهی واقعاً برای آنچه که انجام داده ایم متأسفیم، اما نمی توانیم حس تأسف و پشیمانی مان را به راحتی منتقل کرده و بروز دهیم . بعضی از تکنیک های عذرخواهی می تواند در این راه کمکمان کند .

۱: انتقاد پذیر باشیم . انتقاد پذیر بودن نشانه انعطاف و آگاهی فرد است .

۲ : ترک محیطی که با آن در گیر هستیم برای اینکه بتوانیم افکارمان را جمع کنیم به درک مفهوم عذرخواهی کمک می کند .

۳ : توجه به موضوع فعلی که در حال روی دادن است ؛ ما با تداخل گذشته، دیرتر به توافق میرسیم .

۴ : به طرف مقابلمان بگوییم که ما دشمن او نیستیم و برای ما فردی با ارزش است .

موثر باشد . عذرخواهی باید عمیق و به شیوه ای درست و کامل بیان شود و در هنگام معذرت خواهی ، باید از شدت تاثیر آن بر دیگران آگاه باشیم . یعنی متناسب با درجه آزرده گی و رنجش فرد مقابلمان باشد . گاهی به کار بردن کلماتی مانند : " ببخشید " ، " معذرت می خواهم " ، یا " وای ؛ اشتباه کردم " کافی نیست . بلکه پاسخی عاطفی ، همدلانه و از صمیم قلب، برای همان رفتار خاصی که انجام داده ایم ضرورت دارد . موارد استثنایی هم در خصوص عذرخواهی وجود دارد و آن این است که گاهی نباید منتظر بخشش سریع از طرف مقابلمان باشیم . در مواردی بخشیده شدن نیاز به زمان مناسب دارد . چرا که سریع بخشیدن دیگران ، به همان اندازه خطرناک است که نبخشیدن آن . چون گاهی در " سریع بخشیدن " می بینیم که هنوز رنجش و دلخوری در فرد باقی مانده است و همچون آتش زیر خاکستر عمل می کند و نهایتاً رابطه اصلاح نخواهد شد . در چنین موقعیتی عذرخواهی کردن معمولاً بیشتر احساسات فرد را آزرده می کند و ممکن است بیشتر جنبه تشریفاتی داشته باشد . به نظر میرسد که سواد عاطفی به ما می گوید که گاهی باید به جای سریع بخشیدن افراد ، راجع به آن فکر کرد و دید که آیا از نظر **روحی و عاطفی** قادر هستیم طرف مقابلمان را ببخشیم و عذرخواهی او را قبول کنیم یا نه ؟ آنچه در مقوله عذرخواهی حائز اهمیت است این است که ، اگر عذرخواهی ما از دیگران یا عذرخواهی دیگران از ما سبب بهتر شدن احساس ما نشود ، ابراز یا پذیرفتن آن بی فایده است !



گذشت، بار سنگین دشمنی و

کینه‌توزی را از دوش شما برمی‌دارد و

فضای ذهن‌تان را برای اندیشه‌های

مثبت و سازنده، پاک و روشن

می‌سازد.

وین دایر

۵ : در هر صورت عذرخواهی کنیم . توجه به این که چه کسی باید مرکز عذرخواهی باشد ، عذرخواهی را به تعویق نیندازیم .

۶ : از عذرخواهی نترسیم . همه ما قادر به زبان آوردن این کلمه هستیم .

۷ : فهرستی از جملات همدلانه ، کارآمد و آنچه باید بگوییم را تهیه کنیم .

برای مثال : روز خیلی سختی داشتم ... خیلی متأسفم که نتوانستم ... می دانم چقدر ناراحتی ... می دانم که اشتباه کردم ... امیدوارم مرا ببخشی ...

۹ : بیان پشیمانی خود از آنچه که رخ داده است . عذرخواهی واقعی شامل دلجویی و بهبود رابطه نیز می‌شود.

۱۰ : از کلمه " اما " استفاده نکنیم . برای مثال : " من قرار خرید را فراموش کرده بودم ، اما تو باید یادآوری می کردی " .

۱۱ : " از اینکه با حرفام ناراحتت کردم عذر می خوام " بگویید: "متأسفم من جملات دردناکی بهت گفتم"

