

این خوابگاه تلخ و شیرین این یار تازه



پروین عابدی

کارشناس مشاوره

در خوابگاه به روش های مورد علاقه خود و یا رفتارهای غیر خوابگاهی قبلی خود عمل کنید کمک بزرگی به سازگاری و انطباق سریعتر شما می کند .

بسیار راحت است ! برای مثال : شما می توانید سلیقه ها و علائق خودتان را جمع کنید و با هم دیگر به اشتراک بگذارید . از این اشتراک گذاری ها می توانید جهت تزئین اتاق خود استفاده کنید تا حس خوب و مطلوبی نسبت به اتاق خودتان پیدا کنید . این کار حس همکاری و تایید را در شما ایجاد می کند و شما را به یکدیگر نزدیک تر می نماید . با این روش ، این حس را تداعی می کنید که گویا در خانه ی خودتان هستید . حتی برای تزئین اتاقتان اگر نیاز به خرید بعضی از لوازم ساده دارید ، می توانید با هم اتاقیهای خود به خرید بروید . منظور این است که اتاق خوابگاهی شما بین دو حس خوب " خانه بودن " و " خوابگاه بودن " ، قرار بگیرد . تعدیل این حالت باعث سازگاری و آرامش خاطر شما می گردد . اگر در ابتدای ورودتان به خوابگاه احساس دلنگی نسبت به خانواده و خانه ی خود دارید می توانید از تصاویر و فعالیت های هنری که در خانه ی خود داشته اید در اتاق خوابگاهی خود هم استفاده کنید .

شناخت احساسات خود و بیان کردن آن ، هم برای خود شما و هم دوستان جدید هم اتاقی تان موجب می شود که شما از طرفی آن احساسات را سرکوب یا درون ریزی نکنید و از سوی دیگر باعث می گردد از همدلی ، حمایت و راهکارهای دوستان خود بهره ببرید و استفاده کنید . این کار باعث ایجاد آرامش و سلامت روانی در شما می گردد که به نوبه ی خود موجب

به خوابگاه دانشجویی آمده اید و ساکن شده اید . در مکانی با افراد مختلف با خصوصیات فردی و جمعی و اعتقادات و باورهای متفاوت و با امکاناتی عمدتاً محدود ، در مکانی که احساس استقلال چندانی نسبت به قبل ندارید . چه چیزی ضرورت سازگاری شما و همکاری و همراه شدن شما با خوابگاه را مشخص می کند ؟ به نظر می رسد احساس خرسندی از خوابگاه ، مهمترین مشخص کننده و تعیین کننده ی ضرورت سازگاری شما و خوابگاه باشد . چرا که خرسندی و احساس رضایت و نیز خشنودی موجب سلامت اجتماعی و سازگاری شما با خوابگاه و هم اتاقی شما می شود . البته به این معنا نیست که لزوماً با افراد خوابگاه یا هم اتاقی های خود، ارتباط تنگاتنگ و صمیمانه صرف داشته باشید . بلکه منظور احترام متقابل ، درک و همدلی است که می توان گفت مهمترین عامل به دنبال حس خشنودی و رضایت خاطر شما و موقعیت جدیدتان می باشد . آنچه مسلم است این است که هم اتاقی های شما از نقاط مختلف جغرافیایی به این مکان آمده اند . ساده ترین کار و بهترین رفتار در ابتدای راه این است که تفاوت هایی که بین شما و هم اتاقی تان وجود دارد را دریابید و بپذیرید که این تفاوت ها وجودشان قطعی است و هیچ کدام آنها از درونیا و سلايق شما و باورهایتان با خبر نیستند . بنابراین هم اتاقی ها و دوستان جدیدتان را از انتظارات و احساسات خود با خبر کنید و از طرفی آنها را بشناسید و به صحبت های آنها گوش فرا دهید . از آنها بخواهید از خودشان و ایده ها و نظراتشان بگویند . خودتان را به یکدیگر معرفی کنید و اجازه بدهید پذیرش اولیه ، راهی برای دوست داشتن و دوست داشته شدن شما باز کند . درک این مسئله که شما نمی توانید





می شود با روحیه ی سازگارانۀ تری تحصیلات خود را به پایان برسانید . در طی این آرامش احساس مثبت ، خوش بینی و امید در شما تقویت می شود . به طوری که خشم یا اندوه شما باعث نمی گردد که تنها به جنبه های ناخوشایند توجه صرف داشته باشید . عامل دیگری که سازگاری شما را تداوم می بخشد تعامل شما با دیگر هم اتاقی هایتان یا اتاقهای مجاورتان است . راهی که منجر به ایجاد این تعامل می شود این است که تجارب زندگی خودتان را با سایر دوستانتان تقسیم کنید و آن را در چهارچوب ذهن خودتان محبوس نکنید . با دوستانی که با آنها می توانید راحت تر باشید و اعتماد کنید روابط صمیمانه برقرار کنید . در پناه یک یا چند دوست خوب و همفکر می توانید استرس های ناشی از زندگی مشترک خوابگاهی را کاهش بدهید . گذراندن واحد درسی مشکل ، برآوردن انتظارات پدر و مادر و استاد ، سازگاری با هم اتاقی و بعضاً مشکلات اقتصادی و یا در کنار تحصیل ، شاغل بودن و کسالت های جسمی و روحی به طور طبیعی ممکن است شما را دچار استرس کند . بنابر این ناگزیر هستید که از داشتن یک زندگی خصوصی برای مدتی بگذرید و خودتان را به محیط خوابگاه و هم اتاقی هایی که هنوز نمی شناسید و نیز شرایط جدید زندگی بسپارید . برای رویارویی بهتر با استرس های ناشی از این عوامل راهکارهایی مفید وجود دارد که از طریق این راهکار ها می توانید با مدیریت استرس خود آرامش بهتری پیدا کنید .

به جز آنچه گفته شد برای مثال می توانید در هفته چند بار هر مرتبه 20 تا 30 دقیقه نرمش یا ورزش کنید . تعهدات و برنامه های خود را مرور کنید و اگر نیاز به تغییر دارند ، آنها را تغییر بدهید . مشخص کنید چه کارهایی را باید انجام بدهید . کار و تفریح را برای خودتان تعریف و روشن کنید و تعادل بین این دو را ایجاد کنید . به موسیقی آرام ((لگاتو ، لایت یا بی کلام)) گوش دهید . برای خودتان و زندگی ارزش و معنا قائل شوید .

سعه ی صدر و تقویت معنویات رنج های شما را کاهش می دهد و اجازه می دهد آرامش را احساس کنید . از طریق عشق ورزیدن و شادی ، به خود و دیگر دوستانتان جهت رسیدن به عشق و معنویت کمک کنید . به سلامت جسمانی خود اهمیت بدهید و سعی کنید با جسمتان دوست باشید . محدودیت ها و توانمندیهای خود را بشناسید و تلاش کنید روحیه ی خودپذیری را در خود تقویت کنید . برای رسیدن به یک سازگاری مناسب به خودتان فرصت بدهید . غذایی که می خورید ، هوایی که تنفس می کنید ، اتفاقات و رخدادهای پیرامونتان و تاثیر گرفتن شما از این رخدادهای همه در سلامت جسمی و روحی شما بدون شک تاثیر دارند . روش های صحیح تنفس ((دم و بازدم)) را بیاموزید . مهمتر این که عادات و رفتارهای درست را بشناسید و آنها را جایگزین عادات و رفتارهای نامناسب کنید ! از آنجایی که منطبق شدن با جمعی که معمولاً شناختی از آنها نداریم موجب دوری گزینی و انزوا می شود ، توصیه می گردد که بعضی رفتارهایی که منجر به عزلت و گوشه گیری شما می شود را ، ((مثل از دست دادن کار و مسائل اقتصادی ، آسیب های ناشی از مشکلات عاطفی ، و ...)) مشخص و جهت رفع یا انطباق با آنها با افراد صلاحیت دار ((مشاور)) در میان بگذارید . توجه به گوناگونی فرهنگی و پذیرش آنها و احترام متقابل بهترین راه رسیدن به احساس رضایت و خشنودی یک فرد خوابگاهی است که زمینه های مناسب را جهت یک زندگی اجتماعی خوب فراهم می سازد . زندگی خوابگاهی قطعاً می تواند جذابیت هایی نیز داشته باشد که می تواند به نوبه ی خود سرگرم کننده هم باشد . آنها را جستجو کنید و چاشنی زندگی خوابگاهی خود کنید !





چیزی به خاطر ندارم!!!



سمیه طیاری

کارشناس روان شناسی

در عصر اطلاعات، هرچند پیشرفت فناوری اطلاعات، رفاه هرچه بیشتر انسان را تأمین می کند، ولی تبعات روحی و روانی شایعی به دنبال دارد. یکی از این مشکلات، بحث «حافظه و فراموشی» است.

فراموشی چیست؟

ممکن است ما در شرایطی نتوانیم مطلب، اسم فرد یا مکان خاص و یا اطلاعات دیگری را به یادآوریم. همه اینها مواردی جزئی از اختلال در عملکرد حافظه را نشان می دهد که تحت تاثیر عوامل مختلف ممکن است بوجود بیاید. این عوامل هرچه باشد، آنچه که برای ما پیش آمده این است که نتوانسته ایم به اطلاعاتی که مطمئن از دانستن آنها هستیم، دست پیدا کنیم. به عبارتی حافظه نتوانسته به اطلاعاتی که قبلاً ذخیره کرده، دسترسی پیدا کند. پدیده ای که همه آن را با عنوان فراموشی می شناسیم در بسیاری از موارد نتایج ناگواری به بار می آورد، مثل کم شدن نمره امتحانی.

انواع فراموشی

در مرحله رمزگردانی یا ثبت، اطلاعات به حافظه سپرده می شود و در مرحله اندوزش، اطلاعات در حافظه نگهداری و در مرحله بازیابی، فراخوانی اطلاعات انجام می شود. اگر خطایی در مرحله رمزگردانی یا سپردن اطلاعات به حافظه رخ دهد و شرایط لازم برای رمزگردانی مناسب فراهم نشود، در به خاطر سپردن اطلاعات مشکل ایجاد می شود. وجود مشکل در هر یک از مراحل ثبت اندوزش یا یادآوری اطلاعات به فراموشی منجر

می شود. اگر فراموشی کمتر از یک ماه طول بکشد به عنوان فراموشی گذرا و اگر بیش از یک ماه ادامه یابد فراموشی پایدار نامیده می شود.

۱- **حافظه فرار:** یکی از شایع ترین انواع فراموشی هاست که در آن آموخته ها و دانسته ها در طول زمان فراموش می شوند. به طور کلی ذهن انسان تمایل دارد اطلاعات را بلافاصله پس از یادگیری فراموش کند، به همین دلیل هرچه بیشتر از دانسته ها و اطلاعات استفاده کنیم کمتر فراموششان می کنیم. شاید در نگاه اول این مساله یک ضعف به نظر برسد، اما یک موهبت است چون باعث می شود اطلاعات به درد نخور از ذهن پاک شوند و فضا برای اطلاعات جدیدتر و کاربردی تر باز شود.

۲- **حواس پرتی:** شایع ترین نوع فراموشی است که در اثر عدم تمرکز ایجاد می شود؛ مثلاً فراموش می کنیم کارت ملی مان را کجا گذاشته ایم چون از همان ابتدا به محلی که آن را قرار می دهیم توجه کافی نمی کنیم. وقتی هنگام انجام کاری به موضوع دیگری می اندیشیم و یا حتی به هیچ چیز دیگری فکر نمی کنیم، ذهن نیز اطلاعات را درست کدبندی نمی کند؛ بنابراین هنگام بازیابی به مشکل برمی خورد.





۳- **بلوکه شدن ذهن:** وقتی می گوئید: «نوک زبانم است ولی...» دقیقا دچار بلوکه شدن حافظه شده اید؛ یعنی چیزی را می دانید اما نمی توانید در آن لحظه درباره اش فکر کنید و نمی توانید یک خاطره یا اطلاعات خاص را بازیابی کنید. گاهی شباهت دو خاطره یا اطلاعات باعث می شود به جای آنچه دنبالش هستید، موارد مشابه را به خاطر بیاورید و دیگر پس از آن تا مدتی نتوانید به خاطره و اطلاعات اصلی دسترسی داشته باشید. این مساله با افزایش سن بیشتر رخ می دهد و به همین دلیل است که بیشتر سالمندان نمی توانند اسامی را درست به خاطر بیاورند.

۴- **یادآوری ناقص:** نوعی از فراموشی است که اگرچه کل ماجرا را به یاد می آوریم اما نمی توانیم جزئیاتش را به خاطر بیاوریم. نوع دیگر این فراموشی زمانی است که فکر می کنیم یک ایده بکر و تازه به ذهن مان خطور کرده است اما بازتاب چیزی است که قبلا خوانده، دیده یا شنیده ایم اما کاملا فراموشش کرده ایم. بعضی از سرقت های ادبی غیرعمد، به این دلیل رخ می دهند.

۵- **فراموشی پنهان:** واضح ترین خاطره ها نیز صد درصد با واقعیت منطبق نیستند چون هنگام به خاطر سپردن آنها تفسیرها، تجربه ها، باورها و وضعیت روحی در چگونگی ذخیره شدن آنها تاثیر می گذارند. این مساله باعث می شود خاطره ها و اطلاعات با نوعی فیلتر شخصی در ذهن کدبندی شوند، به همین دلیل موقع بازیابی آنها را طوری به یاد می آوریم که خودمان ذخیره کرده ایم، نه آن طور که واقعا رخ داده اند.



با این حساب، بخشی از واقعیت را فراموش می کنیم بدون اینکه خودمان از آن با خبر باشیم.

دلایل شایع فراموشی

۱- **افسردگی:** افسردگی شدید می تواند باعث فراموشی شود. وقتی ضربه روحی شدیدی را تجربه کرده ایم، ارتباطمان با دنیای اطراف مخدوش می شود و دچار نوعی حواس پرتی می شویم. اگرچه با گذر زمان و کم رنگ تر شدن احساسات، فراموشی ناشی از آن نیز برطرف می شود اما در صورت عدم رسیدگی به موقع، ممکن است با عمیق تر شدن افسردگی، فراموشی نیز شدیدتر شود.

۲- **عوارض جانبی داروها:** هر دارویی عوارض جانبی خود را دارد. فراموشی یکی از عوارض جانبی بعضی از داروهاست که در بیشتر مواقع با قطع مصرف دارو خود به خود بهبود پیدا می کند.

۳- **کمبود ویتامین B:** افرادی که در رژیم غذایی شان ویتامین B12 کافی وجود ندارد، ممکن است در دراز مدت به فراموشی دچار شوند چون این ویتامین نقش مهمی در سلامت مغز دارد. عدم توجه به این مساله در دراز مدت می تواند باعث آسیب های مغزی دائمی و غیرقابل برگشت شود.

۴- **بیماری های غده تیروئید:** فراموشی یکی از نشانه های مشکلات مربوط به تیروئید است که کمتر کسی به آن توجه می کند. کم کاری غده تیروئید باعث اختلال در حافظه می شود زیرا بدن قادر به جذب مواد مغذی خوراکی های مصرف شده نیست. خوشبختانه بیماری های تیروئید با یک آزمایش ساده خون قابل تشخیص هستند و درمان آنها نیز ساده است، بنابراین با درمان این بیماری ها فراموشی ناشی از آنها نیز برطرف می شود.





را از بین برده و فراموشی ایجاد می کنند. بنابراین بسته به بزرگی و محل تومور شدت فراموشی نیز متفاوت است.

علاوه بر اینها عوامل دیگری نیز در فراموشی نقش دارد که بیشتر در زمان حفظ و یادگیری رخ می دهد؛ از جمله الف. عدم توجه و تمرکز کافی هنگام رمز گردانی و به خاطر سپردن

ب. محدودیت ظرفیت حافظه

ج. گذشت زمان و عدم تکرار مطالب

د. به هم ریختگی و عدم انسجام مطالب هنگام یادگیری

ه. تداخل مطالب و موضوعاتی که قبل یا بعد از یادگیری رخ می دهد

و. بی انگیزگی و بی هدفی هنگام یادگیری و به خاطر سپردن مطالب

ز. مشکلات روحی هنگام یادگیری و زمان بازیابی (مثل افکار اضطراب آمیز)



ح. نامناسب بودن زمان و مکان یادگیری

ط. زوال مطالب در انبار حافظه

۵- کم خوابی و بی خوابی: کم خوابی و بی خوابی باعث می شود نتوانیم روی جزئیات و کارهای روزمره به خوبی تمرکز کنیم و به دنبال آن دچار فراموشی می شویم. راه حل؟ خوب بخوابید.

۶- تداخل دارویی: گاهی خود داروهای مصرفی فراموشی ایجاد نمی کنند اما وقتی با داروهای دیگری مصرف می شوند، به خصوص در سالمندان که مجبورند چند نوع دارو را با هم مصرف کنند، باعث بروز این مشکل می شوند. در این صورت بهترین راه مشورت با پزشک، برای تغییر داروهای مصرفی است.

۷- کم آبی: از دست دادن آب بدن، به خصوص در سالمندان باعث بروز علائمی شبیه زوال مغزی می شود، بنابراین مصرف روزانه آب کافی، به خصوص در فصل های گرم سال خیالتان را از بابت حداقل این نوع فراموشی راحت می کند.

۸- ضربه به سر: ضربه شدید به سر در اثر سقوط از ارتفاع یا سوانح رانندگی می تواند باعث فراموشی شود اما نه با آن اغراقی که در بیشتر فیلم ها یا سریال های تلویزیونی می بینیم. هر ضربه ای به سر باعث فراموشی نمی شود اما اگر شدت این ضربه به قدری زیاد باشد که به سلول های مغز آسیب جدی برساند، حتی ممکن است فراموشی غیرقابل برگشت ایجاد کند.

۹- زوال مغز: زوال مغز یکی از دلایل شایع فراموشی است که در سالمندان بالای ۶۰ سال دیده می شود. اگرچه همه سالمندان در خطر زوال مغز و فراموشی نیستند اما بالا رفتن سن، احتمال ابتلا به آن را بسیار افزایش می دهد.

۱۰- تومورهای مغزی: تومورهای مغزی گاهی علائم شبیه زوال مغزی ایجاد می کنند چون همزمان با رشد خود، سلول های مغز





چه کنیم تا فراموشی خود را به حداقل برسانیم.

برای درمان فراموشی باید ابتدا علت آن را دریابیم. 1- اگر فراموشی ناشی از ضایعات مغزی، فراموشی روانزا و آلزایمر باشد باید از روشهای اختصاصی تر به صورت درمان پزشکی و روان درمانی استفاده نمود. 2- اگر فراموشی نشانه یک عامل روانشناختی مانند اضطراب و افسردگی باشد باید از طریق مشاوره و یا روانپزشک درمان شود. برای فراموشی‌هایی که به صورت روزمره و یا برای جلوگیری از وقوع فراموشی در مطالب درسی و ... اتفاق می افتد معمولاً روشهای بهبود حافظه مفید خواهد بود. در این روشها مواردی آموزش داده می شود که فرد با استفاده از آنها می تواند مراحل رمزگردانی، اندوزش و بازیابی اطلاعات را با دقت و سهولت بیشتری انجام دهد.



راهکارهایی که به بهبود حافظه کمک می کند

1- استفاده از روشهای به خاطر سپاری: هنگام یادگیری یا به خاطر سپاری مطلبی، ابتدا باید توجه و تمرکز کافی بر روی مطلب داشته و بین موضوعات ارتباط برقرار نموده و به عبارتی مطالب رمزگردانی شود. (می توان از رمزگردانی معنایی استفاده نمود. یعنی به جای اینکه عین جملات حفظ شود باید معنای آن را بخاطر سپرد.)

2- دسته بندی، سازماندهی و اولویت بندی مطلب: ابتدا مواردی که باید به خاطر سپرد، بهتر است بر اساس موضوع

دسته بندی، ارتباط مطالب با هم سنجیده و سپس اولویت و ترتیب هر مطلب شروع شود.

3- تقسیم مطالب هنگام حفظ کردن یا به خاطر سپردن: بهتر است در صورتی که ظرفیت و یا تعداد مطالب و جملات زیاد بود، آنها را به تعداد یا به قطعات کوچکتر تقسیم نمود تا قابل دستیابی شود.

4- استفاده از تمرین و تکرار: هر چقدر مطالب بیشتر مورد تمرین قرار گیرند بهتر در ذهن جای می گیرد و از حافظه کوتاه مدت به بلند مدت منتقل می گردد. قانون تمرین و تکرار موجب دوام و ثبت آموخته ها می گردد.

5- استفاده از روش پس ختام: بهتر است مطالب ابتدا پیش خوانی، سپس از خود سؤال شود. سپس مجدداً مطالب خوانده شود و سرانجام برای خود توضیح داده شود و سرانجام از خود، آزمونی به عمل آورد.

6- تصویر سازی ذهنی: هنگامی که مطالب خوانده می شوند، بهتر است برای به خاطر سپردن آنها، از «تصویرسازی ذهنی» استفاده گردد تا مدت‌های زیادی آن مطالب در ذهن باقی بمانند؛ مثلاً، وقتی می خوانیم در جنگل حیوانات وحشی وجود دارند، تصور کنیم که در جنگل هستیم و یک حیوان وحشی را شکار نموده ایم و یا وقتی کلمه «شیر» را به کار می بریم شکل آن را در ذهن خود مجسم کنیم.

7- فهمیدن به جای حفظ کردن: اگر مطالب را خوب درک کنیم، بهتر می توانیم آنها را به ذهن خود بسپاریم تا اینکه به صورت حافظه طوطی وار بخواهیم آنها را حفظ کنیم. از این رو، درک و شناخت مطالب موجب می شود تا بهتر یادآوری شوند، زیرا رمزگردانی مطالب در حافظه بلندمدت به صورت معنایی است، یعنی هنگامی که معنای مطلب به خوبی درک نگردد به





شکل درستی، در حافظه بلندمدت، رمزگردانی و اندوزش نمی‌گردد و زود فراموش می‌شود.

اصول لازم جهت به خاطر سپاری بهتر

۱. داشتن هدف: اگر هدف جهت به یاد آوردن مطلب باشد، مطالب بهتر آموخته و یادآوری می‌شود؛ زیرا او می‌داند چه مطلبی را برای چه هدفی می‌آموزد. حال اگر فردی که مطلبی را می‌خواند هدف خاصی نداشته باشد خواندن او سطحی بوده و قابل استفاده نیست.



۲. آمادگی: فرد، باید از نظر جسمی و روانی آمادگی لازم را داشته باشد تا بتواند مطلبی را در ذهن خود جای دهد.

۳. انگیزه و علاقه: اگر فراگیر، راجع به مطلبی میل و رغبت داشته باشد باعث می‌شود دقت، توجه و تمرکز بر روی مطالب داشته باشد، لذا بهتر و سریع‌تر می‌آموزد. در غیر این صورت، اگر تمام شرایط نیز آماده باشند و علاقه‌ای وجود نداشته باشد چیزی در ذهن نمی‌ماند.

۴. دقت و تمرکز: فرد باید افکار خود را بر روی مطلب متمرکز سازد و حواس او معطوف همان موضوع تا یادگیری و یادآوری انجام گیرد.

۵. اعتماد به نفس: شک و تردید نسبت به خود و بیان اینکه «حافظه‌ام ضعیف شده»، «سنم بالا رفته است»، «حافظه‌ام یاری نمی‌کند» و مانند آن آغاز تنبلی و سستی است و شخص در این صورت، به خود تلقین می‌کند که از عهده انجام کاری بر نمی‌آید. بنابراین، قدم مهم «اعتماد به نفس است» تا حافظه تقویت گردد.

۶. استراحت: هنگامی که فرد می‌خواهد مطلبی را به ذهن بسپارد باید بدن و ذهن از استراحت کافی برخوردار بوده باشد.

۷. آرامش: برای به خاطر سپردن مطالب، دوری از تنش و اضطراب بسیار مهم است؛ زیرا اضطراب علاوه بر فراموشی، بهداشت روانی فرد را به خطر می‌اندازد.

۸. برنامه‌ریزی: برنامه‌ریزی صحیح و دقیق باعث می‌شود، ذهن از درگیری و بی‌نظمی نجات یافته و خود عاملی است که به یادگیری و یادآوری بهتر کمک کند.

۹. استفاده از حواس گوناگون: هنگامی که می‌خواهید مطلبی را بیاموزید، صرفاً از حس بینایی استفاده نکنید. به کار بردن چند حس موجب دوام آموخته‌ها می‌گردد؛ مثلاً، با چشم بخوانیم، مطالب را با صدای بلند تکرار کنیم، و مطالب کلیدی را یادداشت کنیم.





استرس و شیوه های کنترل آن



نسرین صرافان

کارشناس ارشد روانشناسی

مقدمه

استرس یا فشار روانی از ملزومات جدایی ناپذیر زندگی روزمره بشمار می رود.

اغلب، فشار روانی را دارای منشأ خارجی می دانند در حالی که شیوه نگرش و تعبیر و تفسیر ما از حوادث و نوع واکنش ما به آنهاست که اتفاقات را فشارزا جلوه می دهد.

به هر حال، در صورتی که میزان استرس شما از حداقل میزان آن افزایش یابد و شما را دچار مشکلات جسمانی، عصبی و اجتماعی نماید می بایست مورد رسیدگی و درمان قرار گیرد.

علائم فشار روانی:

نشانه های فشار روانی (استرس) در چهار طبقه می گنجد که مشتمل بر افکار، احساسات، رفتار و نشانه های جسمانی است.

افکار:

افکار مرتبط با فشار روانی شامل:

- افکار نگران کننده در مورد آینده
- افکار در مورد ارزشمندی پایین
- افکار در رابطه با ترس از شکست
- ناتوانی در تمرکز ذهنی
- فراموش کردن نکات

احساسات:

احساسات مرتبط با فشار ر

- احساس اضطراب
- احساس هراس
- نوسان خلق
- تحریک پذیر شدن

رفتار:

رفتارهای مرتبط با فشار روانی شامل:

- افزایش مصرف سیگار
- از دست دادن اشتها و یا بالعکس پرخوری کردن
- لکنت زبان و مشکلات گفتاری
- سائیدن دندانها بر روی هم
- گریه بدون دلیل واضح و آشکار
- خندیدن با صدای بلند توأم با حالت عصبی صدا

نشانه های جسمانی:

- افزایش ضربان قلب
- احساس پروانه داشتن در شکم
- سردردها
- تیک های عصبی
- خشکی گلو و دهان
- تعریق زیاد بدن و مرطوب شدن دستها





- خودگویی های مثبت را به خود افزایش دهید.
- از واکنش های خود نسبت به انواع فشار روانی آگاهی یابید.
- از رقابت های غیرضروری بپرهیزید.
- محدودیت ها و کمبودهای خود را شناخته و بپذیرید.
- به طور منظم ورزش کنید.
- شوخ طبع باشید.
- از غذاهای متقابل و سالم استفاده کنید.



- لرزش بدنی
- درد گردن و ناحیه پشت بدن
- چه عواملی می تواند باعث فشار روانی گردد؟
- تمامی حوادث مثبت یا منفی می تواند باعث بروز فشار روانی گردند مانند:

- ازدواج
- طلاق
- ازدواج از شغل
- فوت نزدیکان
- ورود به دانشگاه
- جابجایی محل سکونت و یا شغل
- مشکلات مالی

شیوه های مقابله و کاهش استرس:

- بسیاری از انواع فشارهای روانی را می توان به حداقل رساند و یا تغییر داد و یا کاملاً خاموش کرد.

شیوه های مقابله برای کاهش استرس مشتمل بر موارد ذیل می باشد:

- درباره نگرانی ها و مشکلات خود با افراد نزدیک و مورد اعتمادتان صحبت کنید.
- برای آینده خود طرح داشته باشید و از طفره رفتن و به تعویق انداختن وقت خودداری کنید.
- اهداف واقع گرایانه برای خود تعریف کنید.
- اوقات فراغت های کوتاه و مکرر برای خود در نظر بگیرید.





برگشت از بن بست



فرزانه قاسمی

کارشناس مشاوره

زمینه های متعدد (روانی، اجتماعی و شغلی) مختل می شود. برای جلوگیری از آسیب های احتمالی ناشی از ضربه عاطفی باید تا جایی که می توانید عواطف خود را ترمیم نموده و از گسترش آسیب به سایر حیطه های زندگی خود جلوگیری کنید. راهکارهایی در زمینه های مدیریت ذهن و مراقبت از خود وجود دارد که استفاده از آن می تواند به شما کمک نماید تا این رنج را آسان تر تحمل نمایید. این راهکارها عبارتند از:

1- پذیرش و واقعیت

پذیرفتن شرایط فعلی زندگی، اولین گام به سمت تغییر و حرکت به سوی آینده ای روشن و مثبت، جهت بهبود است. برای اینکه بتوانید قدم های درست و بالغانه برای ساختن زندگی عاطفی خوب بردارید بهتر است از خود بپرسید این رابطه برایم چه معنایی دارد؟ چه چیز از دست دادن آن برایم سخت است؟ این رابطه برای من چه کار می کند؟ با جواب دادن به این سوال ها بهتر می توانید واقعیت پایان رابطه را بپذیرید.

2- احساسات منفی خود را شناسایی کنید و آن ها را بپذیرید.

در این شرایط احساس هایی از قبیل خشم، غم، اندوه و حتی دلنگی را تجربه خواهید کرد تمام این احساس ها طبیعی هستند. حواستان را پرت نکنید بلکه به این احساس ها توجه کرده و آن ها را شناسایی کنید و نسبت به آنچه در لحظه درک می کنید آگاه شوید و به خودتان اجازه بدهید که این احساس ها را داشته باشید و خودتان را سرزنش نکنید و به انکار

گاهی اوقات ممکن است بین شما و کسی که در محیط کار یا تحصیلتان قرار دارد دلبستگی عاطفی به وجود آید و ماه ها یا سال ها برای به سرانجام رسیدنش تلاش کنید، ولی همیشه همه چیز درست از آب در نمی آید و ممکن است این رابطه قبل از به سرانجام رسیدن به پایان برسد. در این هنگام هیجانات عاطفی شدیدی را تجربه خواهید کرد که برای دیگران قابل درک نیست فقط کسانی می توانند این غم و اندوه را درک کنند که روزی خودشان شخصاً آن را تجربه کرده باشند. خشم و عصبانیت نسبت به طرف مقابل که این درد و رنج را فراهم کرده است در شما شکل می گیرد. و هر قدر فرایند جدایی بیشتر طول بکشد، این خشم بیشتر خواهد شد.

احساس بی ارزشی و فکر این که دوست داشتنی نیستید مرتب شما را آزار می دهد. و معمولاً اولین سوالی که به ذهن خطور می کند این است که «چرا مرا رهایم کرد و رفت؟»

این درد و غم شبیه واکنش سوگ نسبت به مرگ یکی از عزیزان است و در نتیجه واکنش های احساسی شدیدی را تجربه خواهید کرد. ممکن است سعی کنید که این احساس ها را انکار کرده و اجازه سوگواری به خودتان ندهید. دچار ناامیدی می شوید و احساس تنهایی را تجربه می کنید و شروع به گریه کردن می کنید اما به نظر می رسد چاره ای جز سوگواری و راهی جز گریستن نیست. گذشته را مرور می کنید و گاهی اوقات ممکن است خود را مقصر بدانید و احساس گناه کنید و دائماً در مورد خود منفی صحبت می کنید. در این هنگام خطر افسردگی و اختلالات عاطفی افزایش می یابد و عملکردتان در





احساسات نپردازید. بهترین کاری که می توانید انجام دهید این است که شروع به نوشتن کنید در اثر نوشتن به بینش و شناخت عمیق تری از خود می رسید و همین شناخت عمیق باعث می شود که رابطه های بعدی خود را بهتر مدیریت کنید.

3- افکار خود را مدیریت کنید.

محركات یا تداعی کننده های بیرونی و درونی دو عاملی هستند که فکر شما را درگیر کرده و باعث تکرار خاطرات و یادآوری وقایع مثبت و منفی در رابطه ای که داشته اید می شوند و آزارتان می دهد.

محركات بیرونی از قبیل وسیله ها، هدایا، نامه ها، عکس ها و یا برخی از آهنگ ها هستند که به طور ناخودآگاه وقایع گذشته را به شما یادآوری می کنند، در این زمان باید هر چیزی که خاطره ای را برایتان یادآوری می کند را از خود دور کنید.

محركات درونی شامل مرور خاطرات هستند، یکی از روش هایی که می توانید هنگام مرور خاطرات استفاده کنید دادن دستور ایست به فکرتان است، این روش بسیار ساده و کارساز است، یعنی لازم است خیلی محکم و مقتدر به ذهنتان ایست بدهید تا نتواند به هر کجا خواست برود.



4- عشق خود را به نفرت تبدیل نکنید.

بعد از مدت کوتاهی وارد مرحله نفرت می شوید یک خشم درونی و شاید گاه بیرونی را تجربه می کنید. در واقع این خشم و غلیان احساسات، خیلی طولانی نخواهد بود. به احساس نفرت خود توجه کنید و نسبت به آن آگاه شوید. بی توجهی به حس نفرت در شما احساسات متناقضی را ایجاد می کند که می تواند برایتان درد سر ساز شود. سعی کنید کارهای مثبت انجام دهید تا از آنها انرژی بگیرید. با سازماندهی کردن زمان و داشتن برنامه روزانه و با جهت دادن فکر به مسائل مهم دیگر زندگی می توانید به کم کردن فشار روحی و راحت تر عبور کردن از این احساس های دردناک به خودتان کمک کنید.

5- بلافاصله وارد رابطه ی جدیدی نشوید.

برای تحمل شکست عاطفی بلافاصله به رابطه جدیدی پناه نبرید. به خودتان فرصت دهید تا با شرایط جدید سازگار شوید. چون در این شرایط ممکن است اشتباهاتی را مرتکب شوید که برایتان سنگین تمام شود. گذر زمان به شما اجازه می دهد تا به طور طبیعی انرژی عاطفی از دست رفته خود را باز یابید.

6- حمایت اجتماعی دریافت کنید.

شما به کسانی نیاز دارید که شما را درک کنند. بیشتر در جمع دوستان و اقوام دلسوزتان که شما را درک می کنند باشید، آنها به شما کمک می کنند خود را یک فرد ارزشمند بدانید و بتوانید زودتر خودتان را پیدا کنید و روی پای خود بایستید، و راحت تر بر شکست عاطفی خود غلبه کنید.





7- به ویژگی های مثبت خود توجه کنید.
لیستی از ویژگی های مثبت خود تهیه کنید؛ ویژگی هایی که قبل از جریان عاطفی شما وجود داشت و همچنان نیز وجود دارد. با این کار دید مثبتی به خود پیدا خواهید کرد و خود را سزاوار دوباره زیستن خواهید دانست.

8- تغییراتی در زندگی خود ایجاد کنید.
اگر تنها در خانه بنشینید و هیچ کاری هم برای انجام دادن نداشته باشید افکار مزاحم ذهن شما را مشغول می کند و اذیت خواهید شد و مدام در وسوسه تماس گرفتن و ارتباط با او هستید، پس باید خودتان را مشغول کنید، دکوراسیون محل زندگیتان را تغییر دهید برنامه های جدید با دوستان و خانواده برای تعطیلات بگذارید. به کارها و فعالیت های مورد علاقه تان مشغول شوید تا انرژی شما را به سمت دیگری ببرد چون تمرکز عاطفی نوعی انرژی است که به سمت شخص مورد علاقه شما معطوف است پس شما باید این انرژی را به سمت دیگری چون ورزش کردن، علاقه های شخصی و سفر تغییر دهید. گرچه ممکن است کاملاً فراموش نکنید اما مسلماً احساس بهتری پیدا خواهید کرد.

9- به گذر زمان توجه کنید.
گاهی اوقات به خودتان می گوئید که چه موقع بهتر می شوم با توجه به این که روند بهبودی ممکن است طولانی و سخت به

نظر بیاید ولی احساسات دردناک غم از دست دادن یک رابطه، با گذر زمان از بین می رود. گذشت زمان زخم ها را التیام می بخشد و سبب می شود بتوانید منطقی تر در مورد گذشته خود بیندیشید. به قول سعدی:

سعدی به روزگاران مهربی
نشسته بر دل
بیرون نمی توان کرد الا به
روزگاران

۱۰- شکست را به عنوان تجربه ی
آموزنده در نظر بگیرید.

بعد از این که از دست احساسات منفی رها شدید، می توانید به رابطه گذشته خود به عنوان یک تجربه آموزنده بنگرید. در مورد علت جدایی و اینکه چه چیزی در نهایت باعث ناسازگاری شما شد، بیندیشید. با اجرای این مرحله مطمئن خواهید شد که دیگر اشتباهات گذشته که منجر به جدایی شده را تکرار نخواهید کرد.

۱۱- از یک روانشناس یا مشاور کمک
بگیرید.

در واقع بیان احساسات و گفت و گو می تواند بسیار کمک کننده باشد گفتگو یک تخلیه هیجانی است که می تواند بسیاری از استرس ها و فشارها را از بین ببرد. پس بهتر است برای تخلیه هیجانی و مدیریت این مشکل، روی کمک یک مشاور یا روانشناس حساب کنید.





هنر مثبت اندیشی



لیلا توانگر

کارشناس ارشد روان شناسی

کنید که قطعاً راه دیگری برای سعادت و خوشبختی شما گشوده شده و می بایست آن راه را بیابید. به فرض اگر شما در امتحانات موفق نشده اید پیشنهاد می شود، به جای تأسف و ناراحتی، بدانید این مسئله پیام مثبتی برای شما دارد. عدم موفقیت در امتحان بدین معناست که شما باید تلاش بیشتری کنید و نقاط ضعف خود را در هر مسأله دریابید و فراموش نکنید که در هر امری حتی به ظاهر ناراحت کننده، جایی برای خوشحالی و موفقیت وجود دارد.

البته خوش بینی نیز می بایست عاقلانه باشد. نباید خوش بینی را با اعتماد کورکورانه به هر کسی یا چیزی اشتباه بگیریم. مثلاً در سرمایه گذاری و انرژی گذاشتن در هر نوع فعالیتی، بهتر است هم خوش بین باشیم و هم در کنار آن با نگاهی نقادانه و دقیق جلو برویم. نظر نقادانه به شما کمک می کند که جلوی هدر رفتن سرمایه تان را بگیرید و دقیق تر و بهتر تصمیم بگیرید. اگر قرار است در کاری سرمایه گذاری کنید بهتر است، ۷۰ درصد با دید خوشبینانه و ۳۰ درصد با دید نقادانه جلو بروید و در مورد آن کار تفکر و بررسی کرده و سپس تصمیم گرفته و اقدام کنید.

چیزی که نحوه ی زندگی انسانها را مشخص می کند، تفسیر و نوع دیدشان نسبت به وقایع بیرونی است نه خود آن وقایع.

سرمنشأ مثبت اندیشی از باورهای ما می آید. باورها و اعتقادات هر فرد و نوع برداشتش از زندگی و وقایع آن است که او را به سمت و سوی خوشبختی و یا بدبختی می برد. هر اتفاقی که در زندگی ما پیش می آید از نظر ما یا خوشایند یا ناخوشایند است. پس هر امری می تواند باعث خوشحالی و خوشبختی ما و یا باعث ناکامی و ناراحتی ما شود.

مثبت اندیشی به ما کمک می کند که بتوانیم تغییرات مفیدی در رفتار، گفتار، کار و زندگی خود ایجاد کنیم .

کلمات و عبارات، نیز تأثیر بسیاری بر افکار و احساسات ما می گذارند. کلمات و عبارات می تواند ما را بسیار هیجان زده، متأثر یا خوشحال کند. پس دقت کنید، آنها را در جهت مثبت و زیبا کردن افکار و احساساتتان به کار ببرید. مثل این جمله: «من شایسته موفقیت هستم و همیشه به اهدافم می رسم.»

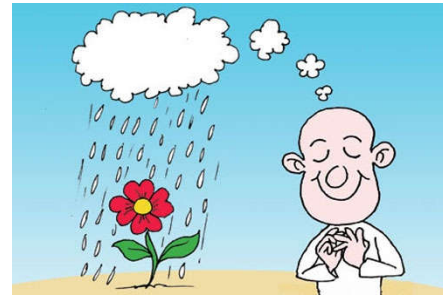
هرگاه حادثه ناراحت کننده ای در زندگیتان پیش آمد، دنبال راههای مثبت و طلایی برای حل آن مسائل باشید. به جای اینکه مأیوس و نگران شوید، آن را به فال نیک گرفته و به این فکر





وقتی اوضاع بر وفق مرادتان نیست، حفظ نگرش مثبت به زندگی کار سختی است.

برای اتخاذ رویکردی مثبت در زندگیتان می توانید از راهکارهای زیر استفاده



نمایید :

انسانهایی با دید مثبت هستند. بنابراین اگر شما از افکار مثبت برای محکم شدن باورهای خود استفاده می کنید ، انگیزه های خود را بالا می برید.

3- بهترین دوست خود باشید: با خود طوری رفتار

کنید که با یک دوست خوب رفتار می کنید. بنابراین به هر موفقیتی که می رسید به خود تبریک بگویید حتی اگر خیلی کوچک باشد. حتی گاهی اوقات می توانید برای موفقیت‌های خود جشن کوچکی ترتیب دهید و از دوستانتان نیز دعوت کنید تا در این جشن حضور داشته باشند.

4- با خود مهربان باشید: همان طور که به یک دوست

مهربانی می کنید ، با خود نیز مهربان باشید. در طی روز به کارهای خوبی که انجام داده اید فکر کنید. در مورد محدودیت های خود واقع بین باشید و برای هر اشتباهی خود را ببخشید. و خود را تشویق کنید تا از اشتباهات درس بگیرید.

5- یک کینه قدیمی را ببخشید: به دل ننگ داشتن یک

کینه برای هفته‌ها، ماه‌ها یا سالها، آرامش را از شما می رباید. با فردی که در حقتان بدی کرده تماس بگیرید، چه با ایمیل، چه تلفن یا یادداشت و با الفاظی بامحبت، بخشش خود را ابراز کنید. وقتی چنین قدرت شخصیتی از خودتان نشان می‌دهید، احساسی خوب نسبت به خودتان پیدا می‌کنید. این روش در را، برای روابط قدیمی به روی شما باز کرده و کمکتان می‌کند احساس خوبی نسبت به رفتارهای سخاوتمندانه خود داشته باشید.

1- احساس و عقاید خود را ارزیابی کنید: درس ها و

تجربه هایی که در زندگی بدست می آورید، منشا باورهای اصلی شما هستند با گذشت زمان ممکن است این باورها غیر قابل استفاده شوند. برای اینکه تصمیم بگیرید این باورها را نگه دارید یا آنها را دور بریزید از خود بپرسید که آنها چه منافع و محدودیت هایی برای شما دارد. باورهای منفی بیشتر از آنکه به شما کمک کنند مضر هستند. مثلا این باور که "دیگران برای من ارزشی قایل نیستند" می تواند شما را ناامید، محتاط و بدگمان کند. بنابراین آن را به یک باور مثبت تغییر دهید. "دیگران برای من ارزش قائل هستند!" این باور به شما احساس اطمینان و اعتماد به نفس می دهد. پس باور های مثبتی را که به شما احساس اعتماد به نفس می دهد نگه دارید، باور های منفی را که شما را از موفقیت دور می کنند دور بریزید.

2- به خود احترام بگذارید: افرادی که برای خود ارزش

قائل هستند و به توانایی های خود احترام می گذارند





که بطور واقع بینانه می توانید به آن برسید. نه اینکه همیشه انتظار بهتر بودن را از خود داشته باشید. در ضمن هدفتان را خیلی سطح پایین در نظر نگیرید. هنگامی که موفق شدید به خود تبریک بگویید. همچنین از مقایسه کردن خود با دیگران جدا خودداری فرمایید. هر کس نقاط ضعف و قوت مخصوص به خود را دارد. انتظارات و اهداف خود را به صورت پله به پله، در دفترچه ای مکتوب کنید و هر هفته پیشرفت خود را بسنجید.

10- هر روز، ساعتی را برای خود مشخص کنید و برای



چند لحظه بر روی چیزهای خوبی که در زندگی دارید تمرکز کنید. این کار را به عنوان عادت هر روزه انجام دهید. تمرکز بر روی نکات مثبت زندگی باعث ایجاد حس آرامش می شود. بهتر است این کار را هر روز صبح پس از بیدار شدن از خواب انجام دهید.

11- به خودتان اهمیت بدهید: هر روز کارهای را که

انجام داده اید بنویسید و به آن از 10 تا 100 امتیاز بدهید. به این معنا به کاری که بیشترین لذت را از آن برده اید 100 و به کاری که کمترین لذت را برایتان داشته امتیاز 10 بدهید. سعی کنید در روز حداقل یک کار و در هفته 3 کاری را که برایتان لذت بخش است را انجام دهید. همچنین هر ماه یک روز را به

6- بخشش بخواهید: اگر در حق کسی بدی کرده اید اما مغرورانه آن را نمی پذیرید، حال زمان طلب بخشش است. با آن فرد تماس بگیرید و پشیمانی خود را ابراز کنید. اگر فرد مقابل سخت گیری کرد، از او برای اینکه به حرف هایتان گوش داده است تشکر کنید و بگویید که باید این موضوع را فراموش کنید. با داشتن رفتاری محترمانه و مودبانه، واکنش طرف مقابلتان هر چه که باشد، باز هم عذرخواهی شما باعث می شود کینه از دلتان بیرون بیاید. با این کار احساسی بهتر، قوی تر و آزادتر خواهید داشت.

7- ترس را از خود دور کنید: با باور منفی خود مبارزه کنید برای مثال: ترس از امتحان ممکن است این فکر را در شما به وجود آورد که شما موفق نخواهید شد. پس با این ترس مبارزه کنید و باور مثبتی را به ذهن خود راه دهید، و دائم با خود تکرار کنید " من در این امتحان موفق خواهم شد".

8- دوستان خوبی انتخاب کنید: هر چه قضاوت دیگران

در مورد شما بیشتر مثبت باشد، احساس بهتری نسبت به خود دارید. قاطع ترین قدمی که شما می توانید برای اینکه احساس خوبی نسبت به خود داشته باشید، بردارید، این است که بدانید که هیچ کس نمی تواند احساس بدی در شما بوجود آورد، مگر آنکه خودتان این اجازه را به او بدهید. بنابراین سعی کنید از کسانی که دائم از شما انتقادهای گزنده می کنند دوری کنید و برعکس بیشتر با افرادی باشید که سپاسگزار، حق شناس و منطقی هستند.

9- هدفهای خود را مشخص کنید: اگر به آنچه از خود

انتظار داشته اید رسیده اید، از خودباوری بالایی برخوردارید. بنابراین هدف زندگی را طوری قرار دهید



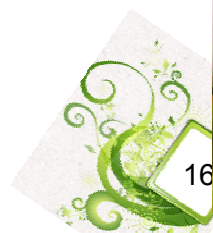


خود اختصاص دهید و در آن روز هر کاری را که لذت می برید انجام دهید.

12- برنامه ریزی داشته باشید: برنامه ریزی باعث نظم و نشاط بیشتر در زندگی می شود. سعی کنید برنامه خود را به صورت مکتوب نوشته و خود را مقید به اجرای آن نمایید. ضمناً یک برنامه ریزی خوب باید از انعطاف لازم برخوردار باشد تا وقایع پیش بینی نشده آن را خدشه دار نکند.

13- با خود گفتگوی مثبت داشته باشید: اگر احساس منفی در وجود خود دارید، این گفتگو را با خود انجام دهید: "من روز به روز در حال پیشرفت کردن هستم اگرچه گاهی منفی فکر می کنم"، "سعی می کنم کارهایی را که بیشتر از آن لذت می برم را بیشتر انجام دهم"، "درست است که افکار منفی هنوز با من هستند، ولی نیاز دارم که با خود مهربان تر باشم".

14- با رعایت این نکات می توانید دیدگاهی مثبت نسبت به زندگی اتخاذ کنید. اگر با این وجود احساسات منفی بر شما غالب شده و نتوانستید از آن رهایی یابید بهتر است که مسأله خود را با یک مشاور در میان گذارید.





زندگی در طوفان

زهرة یاری

کارشناس روان شناسی



در واقع این قدرت از درون خود ما سرچشمه می گیرد و با یکی از ویژگی های مهم روانی به نام «تاب آوری» ارتباط پیدا می کند.

تاب آوری به زبان خیلی ساده یعنی اینکه آدمیزاد در یک محیط پراز آسیب زندگی کند اما از بیشتر آنها سربلند و سالم بیرون بیاید. تاب آوری فقط مربوط به دوره کودکی نیست ، هر کسی در طول زندگی اش - حتی تا سالمندی می تواند تاب آوری را از تجربه هایش بیاموزد و حتی دوز تاب آوری اش بالا و پایین برود. این ظرفیت انسان می تواند باعث شود تا او پیروزمندانه از رویدادهای ناگوار بگذرد و علیرغم قرار گرفتن در معرض تنش های شدید، شایستگی اجتماعی، تحصیلی و شغلی او ارتقا یابد. تاب آوری نوعی ویژگی است که از فردی به فردی دیگر متفاوت است .

البته تاب آوری، تنها پایداری در برابر آسیب ها یا شرایط تهدیدکننده نیست و حالتی انفعالی در رویارویی با شرایط خطرناک نمی باشد، بلکه شرکت فعال و سازنده در محیط پیرامونی خود است. می توان گفت تاب آوری، توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی- روانی، در شرایط خطرناک است. افزون بر این، پژوهشگران بر این باورند که تاب آوری نوعی ترمیم خود

آیا در برابر شرایط نامساعد، خطرها و ناملایمات معمولاً احساس بی پناهی می کنید؟

آیا تا به حال این سؤال به ذهنتان رسیده که چرا برخی افراد در برخورد با عوامل استرس زا انعطاف پذیری خاصی دارند و خم به ابرو نمی آورند؟ و یا اینکه چرا بعضی ها برای مقابله با سختی ها مشکل دارند؟

آیا فردی را سراغ دارید که با وجود رشد در یک محیط نه چندان مناسب (مثلا در خانواده های آشفته، مدارس شلوغ و کم امکانات، جوامعی با میزان بیکاری بالا و فرصت های شغلی اندک و ...) به موفقیت های بزرگی در زندگی خود دست یافته باشد؟

مشاهده کرده اید درختانی که در هنگام طوفان، خم می شوند برف ها به روی شاخه هایشان سنگینی می کند تا آنجایی که شاخه هایشان در مقابل زمین سر تعظیم فرود می آورند اما به ندرت می شکنند و به محض فروکش کردن طوفان و آب شدن برف ها بتدریج استوارتر از گذشته بر می خیزند.



1. تعریف دقیق مشکل یا مشکلات: یعنی اینکه دقیقاً بدانید مشکلات فعلی شما چه چیزهایی هستند و بتوانید هر کدام را در یک سطر توضیح دهید.

2. اولویت بندی مشکلات: اینکه بدانید کدام مشکلات مهم تر یا فوری تر هستند و باید تا دیر نشده فکری به حالش بکنید و کدام مشکل ها مزمن تر یا بی اهمیت تر هستند. برای امتحان می توانید فعلاً مهم ترین مشکل را در نظر داشته باشید.

3. بارش فکری برای حل مشکل: یعنی بنشینید فکر کنید و هر راه حلی را به ذهنتان می رسد یادداشت کنید. از سطحی ترین و خنده دارترین گرفته تا معقول ترین راه حل ها، همه را فهرست کنید.

4. اولویت بندی راه حل ها: یعنی بنشینید به راه حل هایی که دارید امتیاز مثبت و منفی بدهید و آنها را براساس بیشترین نمره ای که می گیرند، اولویت بندی کنید.

5. اجرای راه حل ها و بازبینی: حالا وقت عمل است. راه حلی که بیشترین نمره را گرفته عملاً اجرا کنید و ببینید که جواب می دهد یا نه. اگر جواب نداد می توانید از فهرست اولویت بندی شده راه حل دوم را امتحان کنید. معمولاً از چند راه اول یکی جواب می دهد.

✓ ارتباطات خود را توسعه دهید.

داشتن روابط عاطفی و اجتماعی محکم عامل بسیار مهمی در سلامت روان انسان به شمار می رود و هنگام بروز بحران های زندگی پشتوانه بسیار مفیدی محسوب می شود. بنابراین روابط دوستانه و خانوادگی خود را تقویت کنید.

✓ از حمایت اجتماعی استفاده کنید:

از دوستان و آشنایان هنگام روبه رو شدن با مشکلات استفاده کنید.

با پیامدهای مثبت هیجانی، عاطفی و شناختی است. در واقع تاب آوری، بازگشت به تعادل اولیه یا رسیدن به تعادل سطح بالاتر (در شرایط تهدیدکننده) است و از این رو سازگاری موفق در زندگی را فراهم می کند. از سوی دیگر سازگاری مثبت با زندگی، هم می تواند پیامد تاب آوری به شمار رود و هم به عنوان پیش آیند، سطح بالاتری از تاب آوری را سبب شود.

توصیه هایی جهت تاب آوری

✓ پذیرفتن خود به عنوان فردی ارزشمند:

احترام قایل شدن برای خود و توانایی هایتان، بی قید و شرط دوست داشتن وسیعی در شناخت نقاط مثبت خود و پرورش دادن آنها و از طرف دیگر شناخت نقاط ضعف و کتمان نکردن آنها.

✓ مهارت حل مسئله را بیاموزید:

برای حل مساله کافی است که ذهن خودتان را مرتب کنید و یک الگوی منظم را برای همه مشکلات در نظر داشته باشید. این الگو 5 مرحله ای است:





✓ شوخ طبع باشید:

شوخ طبعی به عنوان ابزار ارتباط و صمیمیت با دیگران است که باید آن را پرورش داد.

✓ خوب گوش دهید:

انگیزه برای گوش دادن به حرف های دیگران را داشته باشید. به حرف های دیگران توجه کنید مثلاً به موقع، تماس چشمی برقرار کنید.

✓ خوشبین باشید

نگاه واقع بینانه توأم با مثبت اندیشی سبب می شود درک مناسبی از مسئله داشته باشید و به شیوه ای متناسب عمل کنید.

✓ همدلی کنید:

سعی کنید احساس طرف را درک کنید و در احساسش شریک شوید. و این حس که او را درک کرده اید را به طرف مقابل انتقال دهید.

✓ نگاه رو به آینده داشته باشید.

در زندگی خود معنا و هدف داشته باشید افرادی که در زندگی 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.

✓ نسبت به تغییرات انعطاف پذیر باشید.

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

✓ مراقب تغذیه و سلامتی خود باشید.

از قدیم گفته اند عقل سالم در بدن سالم است. پس برای آنکه بهتر بیندیشید مراقب جسم خودتان باشید، تغذیه سالم، ورزش و سبک زندگی سالم را سرلوحه خود قرار دهید.

✓ دلبستگی های مثبت ایجاد کنید.

مشارکت در یک یا چند فعالیت سرگرم کننده سالم، عضویت در گروه های مذهبی، حضور در باشگاه ورزشی، کلاس های هنری و انجمن های علمی و مانند آن موجب می شود به هنگام وجود مشکل آرامش خود را بازیابید.

✓ معنویت را در خود تقویت کنید.

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 تجربه می کنند.

شاد باشید



زندگی مجازی: آنلاین

زندگی حقیقی: آفلاین



زهرا طغیانی

کارشناس ارشد روان شناسی

وایبر،

تانگو، وی چت، لاین، فیس بوک، اینستاگرام و... امروز مشهورترین شبکه‌های اجتماعی و ارتباطی در فضای مجازی هستند و همه گیر شدن گوشی‌های هوشمند و دسترسی آسان به اینترنت، این نگرانی را به وجود آورده که روابط مجازی قرار است به تدریج جایگزین روابط انسانی در دنیای واقعی شود. نگرانی که پربیراه هم نیست و با مشاهده افرادی که بیشتر ساعت‌های روزشان را در این شبکه‌ها می‌گذرانند و در هر جمع و مهمانی سرشان در گوشی‌شان است تایید می شود.

نرم افزارهای نوین ارتباطی باعث فردگرایی می شود

در زمینه ی آسیب‌های اجتماعی، تحقیقات نشان میدهد که معنادان به اینترنت، زندگی انفرادی در کنار رایانه را به تدریج جایگزین زندگی در کنار مردم ساخته اند. افت عملکرد تحصیلی در دانش آموزان و دانشجویان و مشکلات خانوادگی و زناشویی در مورد همسران و معضلات عاطفی و جنسی از شایعترین عوارض قابل مشاهده در زندگی مجازی می باشد. در واقع ذهنیات فرد در فضای مجازی بیشتر از اعمال روزانه او در محیط واقعی، انرژی فرد را می‌گیرند. دانش و هدفمندی، آسیب‌های استفاده از فضای مجازی را به حداقل می‌رساند: «کسانی که مهارت‌های ارتباطی ضعیفی در محیط‌های واقعی دارند و نمی‌توانند ابراز وجود کنند بیشتر در معرض آسیب‌پذیری از این فضا هستند. آنها نیاز خود را از طریق شبکه‌های اجتماعی و روابط مجازی

برطرف می‌کنند و به آن‌ها وابسته می‌شوند. هر چند سواد رسانه‌ای سبب می‌شود فرد توانایی تشخیص محتوای خوب را از بد، و مفید را از مضر تشخیص دهد و همچنین قادر به ایجاد مرزهای سالم برای خویش در دنیای مجازی باشد ولیکن وقتی حضور در فضای مجازی بخش عمده زندگی فرد شد به همان نسبت تعاملات واقعی از زندگی وی حذف و آسیب پذیری بیشتر خواهد شد. به خصوص وقتی مهمترین دلیل گرایش بیش از حد به فضای مجازی به دلیل نقطه ضعف های شخصیتی و رفتاری باشد این فضا نه تنها کمکی به حل مشکلات نخواهد کرد. بلکه، زمینه را برای رشد و پیشرفت اختلالات مربوطه فراهم می کند.

اعتیاد مجازی

اگر شما هم به نوعی ناخواسته زمان زیادی را در فضای مجازی وقت می گذرانید وبا عواقب و عوارض آن مواجه شده اید در صورت تمایل می توانید نکات مطرح شده را برای مدیریت زمان در فضای مجازی به کار بندید.

قدم اول: شناخت احساسات مربوط به اینترنت و فضای مجازی است که به این منظور به عنوان یک مشاهده گر فعال، به مدت یک هفته هر بار قبل، حین و بعد از ورود به این فضا این سه سوال را کامل کنید:





مثال، زمانی که برای ارتباط با خانواده از دست داده‌اید، خواب و استراحت، دیدار با دوستان، فعالیت درسی، تفریحی...).



یک هفته بعد از انجام این تکالیف با مطالعه ی دفترچه یادداشت خود، ارزیابی واقع‌بینانه از عملکرد خود داشته باشید. در صورت احساس نیاز و ضرورت برای تغییر در برنامه و بهبود کیفیت زندگی این اقدامات را انجام دهید:

📌 الگوی استفاده خود را مشخص کنید. چه روزهایی در هفته آنلاین شده اید؟ چه ساعت‌هایی از روز استفاده از اینترنت را آغاز کرده اید؟ یک دوره استفاده معمولی اینترنت چند ساعت به طول می‌انجامد؟ معمولا کجا از اینترنت استفاده می‌نمایید؟ حال برای تغییر اعتیاد

خود، شروع به تغییر عادات و الگوهای استفاده نمایید و حتی برعکس الگوی قبلی، رفتار نمایید.

1. قبل از اینکه به دنیای مجازی وارد شوم، احساس می‌کنم. (مثلا احساس تنهایی، بی حوصلگی، خستگی، عصبانیت و ...)
2. وقتی در فضای اینترنتی وارد می‌شوم، احساس می‌کنم (مثلا: ارتباط با دنیای بیرون قطع شده، متوجه گذر زمان نمی شوم، مسایل و وظایف برایم بی اهمیت می شود یا ...)
3. بعد از خارج شدن از فضای مجازی احساس میکنم. (مثلا اضطراب، شادی، رضایت، احساس گناه، احساس گیجی، خستگی و ...)

با شناخت پیدا کردن نسبت به احساسی که در هنگام آغاز استفاده از اینترنت و زمان مشارکت در فعالیتهای مورد علاقه و بعد از آن را دارید، می‌توانید به وضوح ببینید که از چه چیزی در زندگی حقیقی فرار می‌کنید و در پی به دست آوردن چه چیزی در زندگی مجازی هستید.

قدم دوم: ثبت زمان استفاده از اینترنت و حضور در فضای مجازی است. برای مدتی یک دفتر یادداشت و خودکار همراه داشته باشید و هر بارساعت و میزان زمان آنلاین را به صورت دقیق یا حداقل تخمینی ثبت کنید. آگاهی از مدت زمان استفاده، باعث بالا بردن بینش نسبت به واقعیت و گاه درک عمق فاجعه می‌گردد.

قدم سوم: هر روز فهرستی از مواردی را که احساس می‌کنید در اثر استفاده افراطی از اینترنت از دست داده‌اید تهیه کنید (برای



باعث ایجاد موقعیت‌های اجتماعی تازه و تجربه‌های جدید می‌گردد. همچنین جایگزینی محبت و پشتیبانی که از طرف دوستان مجازی یا اینترنتی دریافت می‌شود با محبت دوستان و همراهان واقعی بسیار مفید است چرا که لذت محبت و همراهی با دوستان واقعی به هیچ وجه قابل قیاس با دوستان مجازی نیست.

زمان مواجهه و درگیری با مشکلات بزرگ فرا رسیده است؟ یک اقدام مثبت در رابطه با رفتار خود اتخاذ کنید و زندگی خود را بهتر نمایید. احساسات و مشکلات خود را پیدا کنید. ممکن است کشیده شدن شما به سمت اینترنت ناشی از احساساتی باشد که در برهه‌های حساس زمانی همچون: تغییر شغل، تغییر روابط عاطفی و مقاطع تحصیلی باشد. به دنبال راه حل های بهتری برای حل این مسائل باشید.

اگر در ترک اعتیاد به فضای مجازی موفق بودید این جمله را با نوشتن نام خود کامل کنید.

.....هستم یک مسافر

مواردی غیر از خودتان، که باعث قطع استفاده می‌شوند را پیدا کنید. برای مثال، موضوعاتی که نیاز به تمرکز شما دارند یا جاهایی که باید بروید را مشخص کنید تا به عنوان یک نگهدارنده، خارج شدن از محیط آنلاین را به شما یادآوری نمایند. از یک زنگ ساعت برای یادآوری استفاده نمایید تا به شما زمان پایان دادن به دوره استفاده را یادآوری کند. همچنین یک مورد مهم قرار دادن ساعت در محلی دورتر از کامپیوتر برای جدا کردن شما از پشت میز و خاموش کردن زنگ هشدار ساعت است!

برای مدیریت زمان خود فعالیت جدیدی را به صورت منظم پیگیری نمایید. این فعالیت می‌تواند، موضوعی باشد که قبلاً همیشه قصد انجام و یا امتحان آن را به جای نشستن پشت میز و استفاده از اینترنت داشته‌اید.

از موارد زندگی آفلاین استفاده بیشتری کنید. خواندن کتاب‌های رمان و طولانی به شدت شما را از زندگی آنلاین دور نگه می‌دارد و زندگی واقعی را مهم‌تر جلوه می‌دهد. همچنین سعی کنید که بیشتر به موزه، سینما پارک و مراکز تفریحی ورزشی بروید و با افراد واقعی ارتباط برقرار کنید. تلاش برای ارتباط دوباره با دوستان، خانواده و کسانی که به آن‌ها عشق می‌ورزید، استراتژی بسیار موثری است. این موضوع همچنین





۲۵ راه ساده برای ایجاد انگیزه



سودابه شریفیان
کارشناس روان شناسی

بسیار مهم است که شما واقعا بدانید که چگونه و چرا این شرایط به شما احساس خوبی را منتقل کرده است. این پرسش‌های صبحگاهی فوق‌العاده هستند، زیرا نحوه قرار گرفتن آنان، به شما امکان درک عمیق از شرایط موجود را می‌دهد و سپس آن احساس مثبت را به شما منتقل می‌کند.

زمان و مکان هدف‌های خود را تغییر دهید: هدف‌های بزرگ و ویژه برای خود در نظر بگیرید. اهداف بزرگ‌تر نسبت به هدف‌های کوچک‌تر، انگیزه بیشتری در فرد به وجود می‌آورند. هدف بزرگ اثر بیشتر و عمیق‌تری دارد و می‌تواند منشأ تولید انگیزه‌های قوی شود.

یک کار کوچک انجام دهید و برای انجام آن برنامه‌ریزی کنید: یک کار کوچک را آغاز و به پایان برسانید؛ مثلا میز کارتتان را تمیز کنید، یک قبض یا رسید را بردارید و یا ظرف‌ها را بشویید. فقط نیاز به این دارید که کاری را آغاز کنید. وقتی این کار را تمام کردید احساس می‌کنید که آمادگی انجام کارهای بعدی را هم پیدا کرده‌اید. بنابراین وقتی حال و حوصله انجام هیچ کاری را ندارید یک کار کوچک را شروع کنید تا خاتمه یافتن آن شما را بر سر شوق آورد.

کار سخت‌تر را اول شروع کنید: اغلب هنگامی که به کارهای روزمره خود فکر می‌کنیم به نوعی دچار نگرانی می‌شویم که کی و چگونه این همه کار را انجام بدهیم. از سخت‌ترین کار شروع کنید. هنگامی که سخت‌ترین کار موجود در فهرست را شروع کرده و به پایان برسانید، احساس می‌کنید که بار سنگینی را از دوش‌تان برداشته‌اید. در این هنگام است که احساس آرامش بیشتری در وجودتان پدیدار می‌شود و بقیه روز اعتماد به نفس

آیا بیشتر اوقات احساس می‌کنید که انگیزه‌ای ندارید؟ همه ما گاهی دچار چنین حالتی می‌شویم؛ روزهایی که دلمان می‌خواهد فقط تنبلی کنیم و هیچ انگیزه‌ای برای کارهای عادی و ساده هم نداریم. آیا می‌خواهید با این حالت مبارزه کنید؟

با خود قرار بگذارید:

هنگامی که احساس می‌کنید علاقه‌ای به انجام کاری یا کارهایی ندارید، به خود بگویید که اگر این بخش کتاب را خواندم یا این گزارش‌ها را تمام کردم، می‌روم بیرون قدم می‌زنم و یک بستنی (یا هر چیز دیگری که به آن علاقه دارید) می‌خورم.

مانند یک انسان با انگیزه رفتار کنید: اگر بی‌حوصله‌اید و انگیزه کاری را ندارید، تصور کنید که سرشار از انگیزه‌اید. حسن این کار در این است که به محض شروع، آرام آرام احساس می‌کنید که شور و علاقه، حقیقتا در وجود شما زنده شده است.

هنگام صبح چند سؤال مثبت و روحیه‌بخش از خود بپرسید: هر روز صبح از خود 5 سؤال سه بخشی امیدوارکننده بپرسید:

- در حال حاضر در زندگی از چه چیزی راضی هستم؟
- چه ویژگی‌ای مرا خوشحال می‌کند؟
- چگونه در من این حالت را به وجود می‌آورد؟





می‌تواند خاطرات خوبی را در شما زنده کند و البته انگیزه کار و تلاش را در وجود شما زنده و تازه نگه دارند.

مانند یک قهرمان رفتار کنید: داستان زندگی قهرمانان را بخوانید و رفتار و کردار آنان را سرمشق خود قرار دهید و به سخنان آنان گوش فرادهید. کشف کنید که در کار و تلاش آنان چه ویژگی خاصی وجود داشته که سبب موفقیت‌شان شده. اما همیشه به‌خاطر داشته باشید این افراد همانند ما و سایر افرادند و بنابراین، به جای اینکه آنان را در مقام رفیعی بنشانید و تحسینشان کنید، اجازه دهید که الهام‌بخش شما باشند.

سعی کنید محیط کارتان را با کمی تفریح قابل تحمل کنید: به‌خاطر داشته باشید که در فضای کاری‌ای که خلق می‌کنید یا در برنامه‌ای که در نظر دارید، جایی هم برای کمی تفریح و شوخی در نظر بگیرید. با این کار انگیزه کافی برای انجام کار و به‌پایان رساندن آن خواهید داشت.

فقط به‌دنبال راحتی نباشید: با بی‌حالی که نوعی تنبلی است، خداحافظی کنید و برای ایجاد انگیزه در خود، با مشکلات مبارزه کنید.



بیشتری خواهید داشت و نگرانی‌های روزمره‌تان. کاهش پیدا می‌کند.

کارتان را آهسته آغاز کنید: به جای آنکه کارت‌تان را سریع آغاز کنید، نخستین گام‌ها را آهسته بردارید. هنگامی که کاری را با آرامش وطمأنینه شروع می‌کنید، مغز شما این فرمان را دریافت نمی‌کند که این کار باید با سرعت هرچه تمام‌تر خاتمه یابد. اما اگر مغز انسان احساس کند که باید برنامه کاری‌اش را با سرعت به پایان برساند چه اتفاقی می‌افتد؟ اغلب اوقات ممکن است فرد اصلا کار مورد نظر را آغاز نکند. پس شروع یک کار بدون شتاب بهتر از اصلا شروع نکردن است.

همیشه خودتان را با خودتان مقایسه کنید نه با دیگران: مقایسه خود با دیگران و اینکه نتیجه تلاش‌تان چه بوده و در چه جایگاهی قرار گرفته‌اید، کشنده انگیزه و قوه خلاقیت انسان است. همیشه افراد بی‌شماری هستند که از شما تواناترند و معدود افرادی هم هستند که از همه پیشی گرفته‌اند؛ هم از بعد مادی و هم معنوی، بنابراین فقط قوای خود را روی خود، برنامه‌ای که در پیش دارید و البته نتیجه‌ای که عایدتان می‌شود، متمرکز کنید و دریابید که چگونه می‌توانید برنامه‌ریزی ذهنی‌تان را بهبود ببخشید و به مرحله اجرا در آورید. بررسی مجدد نتایج حاصله نیز اهمیت زیادی دارد. با این کار شما می‌توانید اشتباه‌های گذشته را پیدا کرده و از تکرار مجدد آن یا انجام خطاهای مشابه جلوگیری کنید. یکی دیگر از مزایای بررسی مجدد نتایج به‌دست آمده، ایجاد انگیزه مضاعف است. درک این موضوع که حاصل تلاش‌های شما چه بوده و در چه جایگاهی قرار گرفته‌اید، توان و اشتیاق شما را چند برابر می‌کند و اغلب از موفقیت و پیروزی خود شگفت‌زده خواهید شد.

موفقیت خود را همیشه به‌یاد داشته باشید: همیشه و در همه حال به جای فکر کردن به شکست‌ها و ناکامی‌ها، موفقیت‌ها و کامیابی‌هایتان را به‌خاطر بسپارید. بهتر آن است که آنها را یادداشت کنید؛ حتی با ذکر جزئیات، زیرا فراموش کردن موفقیت بسیار آسان است و گاهی‌گاه مراجع به نوشته‌هایتان



این فعالیت را متوقف کنید و به جای آن، فعالیت دیگری را که دلایل انجام آن قوی تر و واضح تر است آغاز کنید.



هدف‌های خود را یادداشت کنید: هدف و منظور خود را از انجام آن فعالیت بنویسید، سپس آن را روی دیوار، رایانه، یا آینه بچسبانید. با این کار در طول روز، مراحل انجام کار را مرور می‌کنید و این آگاهی تداوم کار را برای شما آسان تر می‌کند.

با دید مثبت برای انجام کار فعالیت کنید (برای مثبت‌اندیشی تلاش کنید): بیاموزید که بیشتر اوقات مثبت‌اندیش باشید و یاد بگیرید که افکار منفی را قبل از آنکه سد راه شما باشند، از سر بیرون کنید. ممکن است که همه نتوانیم همیشه مثبت‌اندیش باشیم، اما باور کنید که بیشتر ما می‌توانیم این حس را در خود تقویت کنیم و نتیجه حاصل نیز می‌تواند به تلاش بیشتر ما کمک کند.

کمتر تلویزیون تماشا کنید: آیا از جمله کسانی هستید که زیاد تلویزیون تماشا می‌کنند؟ تلاش کنید که کمتر به تماشای برنامه‌های تلویزیونی بنشینید و فعالیت‌های مورد علاقه خود را در زندگی واقعی دنبال کرده و با روش‌های خودتان انجام دهید.

برنامه کاری‌تان را به چندین برنامه کوچک‌تر تبدیل کنید: هنگامی که پروژه بزرگی در دست دارید، آن را به چند بخش کوچک‌تر تقسیم کنید، سپس با تمرکز روی نخستین بخش کار، فعالیت خود را آغاز کنید و وقتی این بخش تمام شد، بخش بعدی را آغاز کنید. موفقیت‌های کوچکی که در انجام بخش‌های

از شکست نهراسید: به جای هراس از شکست، آن را به‌عنوان نوعی اطلاعات مفید و ضروری و یک بخش طبیعی از موفقیت بپذیرید. یکی از بسکتبالیست‌های مشهور (مایکل جردن) می‌گوید: بیش از 9 هزار خطا داشتم و تقریباً 300 بازی را باختیم. 26 مرتبه به من اعتماد کردند تا ضربه پیروزی را بزنم و من موفق نشدم. بارها و بارها در زندگی شکست خوردم و به همین دلیل است که در زندگی موفق شده‌ام. بنابراین از شکست‌هایتان تجربه کسب کنید و از خود بپرسید این بار، این شکست چه درسی به من می‌دهد؟

در مورد کاری که می‌خواهید انجام دهید، مطالعه کنید: هنگامی که کاری را آغاز می‌کنید، درباره فرایند کار پژوهشی به‌عمل بیاورید. با این کار شما از میزان کاری که در پیش رو دارید و مشکلاتی که ممکن است با آن برخورد کنید، آگاه می‌شوید. گاهی اوقات توقع یا انتظار بی‌جا سبب کاهش انگیزه و هدر رفتن اشتیاق و جدیت اولیه فرد می‌شود. با مدیریت خواسته‌هایتان می‌توانید از هدر رفتن نیروی حاصله از اشتیاق جلوگیری کنید و انگیزه و توانایی‌هایتان را تا پایان کار حفظ کنید. دانستن این موضوع که بر سر کسانی که در موقعیت مشابه شما قرار داشته‌اند، چه آمده، چه مسیری را طی کرده و چه گام‌هایی برداشته‌اند، بسیار مفید و آموزنده است. می‌توانید با تلفیق روش انتخابی آنها و آنچه خود در ذهن دارید، روش کاری مناسبی را انتخاب و فعالیت خود را شروع کنید. این وضعیت میزان نگرانی‌های شما را کاهش می‌دهد و بهتر می‌توانید اوضاع کاری را تحت کنترل خود داشته باشید؛ چه از بعد احساسی و چه از بعد عملی، چون حداقل تا حدودی می‌دانید که دیگرانی که چنین راهی را رفته‌اند با چه وقایعی مواجه شده‌اند و این آگاهی از بعد احساسی و عملی سبب تشویق و دلگرمی شما می‌شود.

معین کنید که چرا می‌خواهید این کار را انجام دهید: اگر نمی‌دانید که به چه دلیل می‌خواهید چنین کاری را انجام دهید یا اینکه دلیل کافی برای انجام آن ندارید، پس خاتمه دادن آن برای شما بسیار مشکل خواهد بود. کاری را برگزینید که دلیل قوی و کافی برای انجام آن داشته باشید. اگر نتوانستید، انجام





انگیزه می‌شود بنویسید یا ضبط کنید. زمانی که سوار اتوبوس یا مترو هستید، هنگام رانندگی، دوچرخه‌سواری، دویدن یا پیاده روی، به آن گوش کنید یا در حالی که مشغول انجام کاری هستید، یادداشت‌هایتان بخوانید.

فراتر از محیط زندگی و حد توانایی‌تان فکر کنید: تصور نکنید که آینده را فقط توانایی‌های شما و آنچه اکنون دارید، می‌سازد. دنیا محدود نیست. توانایی‌های شما بسیار بیشتر از آنی است که تصور می‌کنید. با به‌کارگیری تجربه‌هایی که تاکنون به‌دست آورده‌اید و آنچه اکنون هستید، آینده‌ای را برنامه‌ریزی کنید که در آن محدودیت‌های کمتری وجود داشته باشد؛ یعنی افق دید خود را وسیع‌تر کنید.

زمان را در نظر داشته باشید: هر روز را بشمارید. شما همه روزهای دنیا را در اختیار ندارید. زندگی کوتاه است، بنابراین امروز را دریابید و کاری را که می‌خواهید انجام دهید. فردا هم کارهای دیگری برای انجام دادن وجود دارد.



اولیه به‌دست می‌آورید، انگیزه شما را افزایش می‌دهد و از تمرکز روی کل کار که ممکن است سبب دلسردی شما شود، جلوگیری می‌کند. اگر این روش را دنبال کنید خود شما هم از نتیجه‌ای که می‌گیرید، شگفت‌زده خواهید شد.

اطلاعات موجود را بازنگری کنید: داشتن اطلاعات لازم در آغاز هر کاری، امری ضروری است، اما گاهی جامعه و رسانه‌ها اطلاعاتی را به انسان منتقل می‌کنند که بار منفی دارد. پس محفوظات ذهنی خود را ارزیابی کنید. نکات منفی را حذف کرده و با توجه به بینش خود، از اطلاعات مفید و مثبت برای دستیابی به هدف‌تان استفاده کنید.

قوه خلاقیت خود را به‌کار بگیرید: کاغذی را بردارید و در بالای کاغذ بنویسید که دوست دارید در چه زمینه‌ای فعالیت کنید. شاید هدف شما کسب درآمد بیشتر یا مبارزه با بیماری و به‌دست آوردن نهایت سلامت باشد. اکنون 20 روش، ایده یا عقیده در مورد موضوع مورد نظر بنویسید. سعی کنید 10 ایده دیگر به لیست خود اضافه کنید؛ البته همه این ایده‌ها مفید یا خوب نیستند. اکنون از قوه خلاقیت خود استفاده کرده و ایده‌هایی را که در رسیدن به هدف برای شما مفیدند، پیدا کنید. حسن این کار این است که نه تنها قوه خلاقیت خود را به‌کار گرفته‌اید، بلکه دریافته‌اید که تا چه حد خلاق هستید؛ هم انگیزه انجام کار را در خود زنده کرده و هم از نظر روحی شرایط مناسبی برای خود فراهم کرده‌اید.

در یابید که چه چیزی سبب شادی و خوشحالی شما می‌شود: همه ما می‌دانیم که شرایط ویژه‌ای یا کارهای خاصی سبب شادی ما می‌شوند، پس کاری که شما را شاد می‌کند، انجام دهید؛ هر اندازه که می‌توانید یا می‌خواهید. البته باید مراقب باشید که این خواسته با آداب و رسوم اجتماعی که در آن زندگی می‌کنید و با باورهای انسانی و مذهبی در تضاد نباشد.

به گفته‌های حکیمانانه گوش دهید: یک کتابخانه کوچک برای خود ترتیب دهید. جمله‌هایی را که سبب پیشرفت فردی و ایجاد