



به خشم خود چه بگویم؟

تهیه کننده: سمرامینی

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

خود، زیان آور و مشکل آفرین نیست، بلکه رفتار و یا پاسخ های نامناسبی که شما در برابر خشم از خود نشان می دهید علت اصلی مشکلات شماست.

2- هیجانات منفی خود از جمله خشم را در هر موقعیت خاص بشناسید. فراموش نکنید که اولین گام برای کنترل و تسلط بر هر چیز شناخت اولیه و بموقع آن است که به اصطلاح "شناخت داغ" نامیده می شود

3- احساسات جسمی خود بهنگام عصبانیت را بشناسید مانند گر گرفتگی، تپش قلب، سفت شدن عضلات و ... آگاهی و نظارت بر نشانه های جسمی خشم، اولین قدم برای شناسایی و مدیریت بهتر خشم است زیرا این نشانه ها به شما هشدار می دهند که اکنون بسیار عصبانی هستید و برای کنترل خشم خود باید کاری انجام دهید

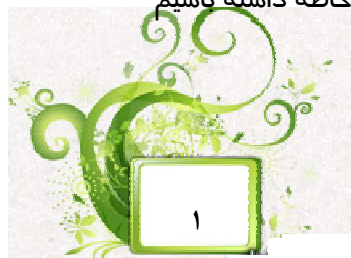
4- راه اندازه های خشم خود را شناسایی کنید و بر آنها نظارت کنید. این راه اندازه ها می توانند درونی (گرستگی، خستگی، درد بدنی، ناکامی، استرس، نقاط ضعف و ...) و یا بیرونی (رفتارهای بی ملاحظه دیگران، موانع ...) باشند. به این موضوع توجه کنید که بیشترین راه اندازه های خشم ما درونی هستند و این نشان می دهد که با احاطه بر رویدادهای درونی خود و پیشگیری از آنها، در اکثر مواقع می توانیم بر خشم خود نیز کنترل و احاطه داشته باشیم

همه ی ما با موقعیت هایی مواجه می شویم که با ما غیرمنصفانه رفتار می شود و یا بنحوی توسط دیگران آزرده می شویم. یکی از احساسات طبیعی ما در این مواقع احساس خشم و عصبانیت است که می تواند دامنه ای از واکنش های ما شامل سرکوب کردن احساسات تا واکنش های انفجاری را در بر بگیرد و یا بشیوه های سالم تری بیان شود. شما دوست عزیز کدامیک را انتخاب می کنید؟؟؟

مدیریت خشم شامل دو مرحله می باشد. در مرحله اول (آگاهی از خشم) از احساس خشم خود، نشانه های جسمی خشم، راه اندازه های خشم، شیوه های پاسخدهی به آن و عواقب و پیامدهای آن آگاه می شوید و در مرحله ی دوم به کند کردن فرآیند خشم خود می پردازید و به رفتارهای جایگزین و مناسب می اندیشید.

آگاهی از خشم

1- در ابتدا خشم را یکی از احساسات طبیعی خود در نظر بگیرید که در پاسخ به رویدادهای مختلف در شما شکل می گیرد اما بدانید که احساس و تجربه ی خشم، بتنهایی و بخودی





4- ورزش یکی از راه های طلایی برای تسکین خشم و کنترل بیشتر بر رفتار است. سعی کنید به طور مرتب ورزش کنید و یا بهنگام خشمگین شدن حداقل مسافتی را پیاده روی کنید

5- شیوه ی صحیح بیان احساسات خود از جمله احساس خشم را تمرین کنید. شیوه ی صحیح ابراز خشم سه مؤلفه ی مهم **الف، ب و ج** را دربردارد. برای مثال: "وقتی شما در موقعیت **الف** رفتار **ب** را انجام می دهید، من احساس **ج** می کنم"

6- کلماتی مانند "همیشه"، "هیچ وقت"، "هرگز" و کلی گویی را رها کنید و جزئی و موقعیتی صحبت کنید تا حالت دفاعی را در طرف مقابل خود کاهش دهید. برای مثال بجای بکار بردن جمله ی "همیشه دیر میای خونه..." می توان جمله ی "امشب دیرتر از شب های قبل اومدی..." را بکار برد

7- از جملات "**من**" بیشتر استفاده کنید و طرف مقابل را کمتر متهم کنید. اینگونه مسئولیت کارهای خود را بهتر می پذیرید و بخشی از تقصیرات را متوجه خود می بینید؛ اینگونه به تسکین خشم خود و همچنین طرف مقابلتان بیشتر کمک می کنید. برای مثال: "**من** احساس می کنم..." ، برداشت **من** ... بود". یا مثلا بجای عبارت "تو هیچ وقت به من توجه نمی کنی" از عبارت "من نیاز دارم بیشتر به من توجه کنی" استفاده کنید.

8- اگر آنقدر آشفته و عصبانی هستید که نمی توانید خشمتان را بطور مناسبی بیان کنید، زمانی را برای

5- به این بیندیشید که تاکنون در اثر عصبانیت چه رفتارهایی نشان داده اید و این رفتارها تا چه اندازه مؤثر بوده اند؟!

6- این رفتارها تاکنون چه آسیب هایی به شما یا دیگران رسانده اند؟

7- آیا می توانید رفتار بهتری را جایگزین کنید؟

8- مدتی بعد از انجام این رفتارها چه احساساتی داشتید؟ احساس ناراحتی یا رضایت؟

9- آیا تاکنون بهنگام خشمگین شدن رفتار مطلوبی داشته اید؟ این رفتارها را پیدا و تقویت کنید

10- بهنگام عصبانیت در نظر بگیرید که شخص مقابل شما چه کسی ست و چه جایگاهی در زندگی شما دارد؟ رئیس؟ همسر؟ دوست؟ یا یک فرد گذرا؟ آیا ادامه ی این ارتباط برای شما اهمیت دارد؟ رفتار شما چه تأثیری بر این رابطه می تواند داشته باشد؟!

کند کردن فرآیند خشم

1- افکار و باورهایی که پشت این هیجانات و رفتارها نهفته اند و آنها را تحریک می کنند شناسایی کنید.

پشت خشم شما چه افکاری وجود دارند؟

2- از خود بپرسید که آیا میتوانید افکار منطقی تر و واقع بینانه تری را جایگزین کنید؟ آیا میتوانید از دیدگاه های دیگری نیز به موضوع نگاه کنید؟

3- وقایع را به شیوه ای مثبت تر برای خود تعبیر کنید. انتخاب کنید که مثبت تر فکر کنید





می توانید بهنگام عصبانیت و بیقراری نیز این کار را انجام دهید

14- مهارت حل مسئله و برخورد منطقی و مسئله مدار با مشکلات را یاد بگیرید

15- به این فکر کنید که بدترین حالت یا اتفاق ممکن چیست؟ بدترین حالت ممکن را از نظر بگذرانید تا مطمئن شوید دنیا پایان نمی رسد

16- از خود بپرسید که آیا طرف مقابل از قصد ، شما را ناراحت کرده یا بدلیل بی دقتی و عدم آگاهی؟!

17- از شوخی و مزاح برای راحت تر کردن مسائل و چشم پوشی از آنها استفاده کنید. فراموش نکنید که انسان های خلاق و هنرمند می توانند از بزرگترین مشکلات خود داستان های طنزآمیز بسازند و به آن بخندند

18- کلمات نامناسبی را که بهنگام خشم بکار می برید یادداشت کنید و در دفعات بعد سعی کنید از آنها اجتناب کنید

19- برخی از اختلالات جسمی یا روحی مانند اختلالات تیروئیدی یا افسردگی می توانند باعث افزایش تجربه ی خشم و ابراز پرخاشگری باشند اگر احساس می کنید که خشمتان خارج از کنترل شماسست، به متخصص مراجعه کنید

20- هر روز طوری زندگی کنید که انگار آخرین روز زندگی شماسست و از آن لذت ببرید

آرام شدن صرف کنید، برای مثال ترک موقت محیط، پیاده روی و تنفس عمیق. گاهی بهتر است شما و طرف مقابلتان در حالت خلقی بهتری باشید ، تا در آرامش، در مورد موضوعی که شما را رنجیده خاطر کرده صحبت کنید و از اینکه فکر می کنید با شما ناعادلانه رفتار شده، او را مطلع سازید

9- مهارت شنیدن یکی از مهم ترین مهارت های

ارتباطی ست، به دیگران نیز گوش کنید و سعی کنید گاهی خود را جای آنها قرار دهید و وقایع



را از دید آنها نگاه کنید، شاید به آنها حق بدهید

10- گاهی قدرتمند ترین حرفی که می توانید بزنید سکوت است؛ خصوصا در برابر کسانی که منطقی شما را درک نمی کنند.

11- تصور کنید که خود هم ممکن روزی چنین



کاری انجام دهید یا تاکنون انجام داده اید

12- گاهی از روش خنثی سازی استفاده کنید. در این روش می توانید با یک شخص بی طرف مانند یک مشاور مشورت کنید و علاوه بر تخلیه ی هیجانی، جنبه های مختلف قضیه را نیز مورد بازبینی و نظارت قرار دهید

13- از تکنیک های آرام سازی (RELAXATION) بصورت روزانه و یا هفتگی و در مواقعی که آرام هستید استفاده کنید. پس از تمرین مداوم و تسلط بیشتر





هیولایی به نام پانیک

تهیه کننده: سودابه شریفیان

کارشناس روانشناسی

یا جدا شدن از جسم هم می‌تواند در طول یک حمله پانیک اتفاق بیفتد. خود من حداقل نیمی از این نشانه‌ها را تجربه کرده‌ام وقتی که بدون هیچ هراسی آماده بودم تا علایم و نشانه‌هایی را که در طول یک حمله برایم اتفاق می‌افتد بررسی کنم.

خروج از ترس

حملات پانیک آن قدرها هم که شما فکر می‌کنید نادر نیستید. متخصصین می‌گویند که بیشتر از یک چهارم مردم در تمام طول زندگیشان حداقل یک حمله پانیک را تجربه می‌کنند. اغلب این حملات ناگهانی و بدون اعلام قلبی به سراغ ما می‌آیند اما در بعضی مواقع ثابت شده است که وقوع این حملات می‌تواند با وقایع پر استرس و نگرانی همراهی داشته باشد.

در بررسی‌ای که بر روی بیماران با چنین حملاتی انجام شد مشخص شد که ایشان اگرچه پیش از حمله یک استرس واقعی را که بتواند باعث ایجاد چنین حالتی شود، تجربه نمی‌کنند. ولی در حدود شش تا هشت ماه قبل از حمله پانیک با واقعی مانند تغییرات شغلی، جابجایی منزل، طلاق یا حتی ازدواج و یا حاملگی روبرو بوده‌اند. وقایعی که قالب‌های روزمره زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

حمله پانیک (Panic Attack یا حمله وحشت) به وضعیتی گفته می‌شود که بدون هیچ مقدمه سازی و هشدار قبلی فرد در آن یک احساس قوی و غیر قابل توضیح از ترس و هراس را تجربه می‌کند. این احساس در طول 10 دقیقه به اوج خود می‌رسد و حداقل با چهار علامت از نشانه‌های زیر همراه است:

* ضربان قلب

* لرز

* احساس خفگی

* سرگیجه

* تعریق شدید

* کوتاهی تنفسی

* تهوع

* کرختی یا بی‌حسی

علاوه بر این نشانه‌ها احساس‌هایی نیز بیمار را همراهی می‌کنند. احساس دیوانگی، از دست دادن کنترل و یا نزدیکی مرگ از جمله احساس‌های شایع بیماران است. در کنار این‌ها احساس غیر واقعی بودن محیط اطراف و



می‌کند. ولی یک سؤال در ذهن او نقش بسته بود. همه ما در زندگی دچار استرس می‌شویم یا چیزی را از دست می‌دهیم. چرا یک اتفاق مشابه، کار بعضی از ما را به حملات پانیک می‌کشد و بعضی‌های دیگر به راحتی و با خوردن یک لیوان لیموناد با مشکلاتشان کنار می‌آیند. متخصصان هنوز هم به درستی نمی‌دانند که استرس چگونه باعث وقوع حملات پانیک می‌شود اما بعضی حدس می‌زنند که این اتفاق می‌تواند ناشی از آسیب به فرآیندهای طبیعی اعصاب حسی در اثر تحمیل استرس به فرد باشد.

یک نظریه با بیان این که ذهن برخی از افراد به واسطه شکل تنظیم‌بندی‌شان حساسیت بیشتری نسبت به وقایع استرس آور نشان می‌دهند از تئوری ذهن‌های تحریک پذیر حمایت می‌کنند. به نظر آنان این تحریک پذیری ناشی از اشتباه مغز در تقسیم بندی وقایع خطرناک در نظر گرفته می‌شود و در نتیجه علایم هشدار دهنده‌ای به بدن مخابره می‌کند. در کنار همه این‌ها نقش ترکیب ژنی در استعداد ذاتی انسان‌ها به تمایل به سمت تجربه حمله‌ی پانیک نیز می‌تواند بررسی شود. بررسی‌های مغز در زمان وقوع حمله‌های پانیک نشان دادند که هنگام رخداد این حملات ساخت هورمون‌هایی در مغز تحریک می‌شود. که به طور ذاتی در زمان جنگ و یا پرواز در بدن ساخته می‌شوند. دوتا از این هورمون‌ها آدرنالین و نودآدرنالین هستند. در شرایط معمولی این هورمون‌ها باید وقتی ترشح شوند که شما با یک ببر یا خرس روبرو می‌شوید و نه در هنگامی که راحت در تختخوابتان خوابیده اید.



وقتی که شما در مدتی زمان کوتاهی با تغییرات سریعی در زندگی روبرو می‌شوید حتماً تحت تأثیر قرار می‌گیرد. ممکن است که مشکلاتتان را حل کنید، فراموششان کنید و... یا این که به حملات پانیک دچار شوید. اگر شما استعداد دچار شدن به حملات پانیک را داشته باشید آن وقت است که یک ناخوشی درونی و البته ساده می‌تواند بر روی شما تأثیر گذاشته و تحملتان را کاهش دهد تا جایی که به ذهن و بدن شما پیغام‌های مخربی فرستاده شود. پیغام‌های شروع حمله. حالا می‌خواهم واقعیت دیگری را در مورد حملات پانیک ان‌اشنایم برایتان فاش کنم. در واقع بعداً او متوجه شد این حملات چندان هم ناگهانی نبوده‌اند. وقتی بیشتر جستجو کرد ریشه تمام این مشکلات را پیدا کرد. او شش ماه قبل از شروع حملات برای ادامه تحصیل از اسپانیا به آمریکا مهاجرت کرده بود و البته برای رسیدن به دانشگاه خوب و مورد علاقه‌اش چند بار ناچارش از یک ایالت به ایالت دیگری نقل مکان کند مدام ارتباطی را آغاز و بعد ناچار به قطع آن و شروع به یک رابطه جدید دیگری می‌کرد آن موقع خودش هم خبر نداشت که داد شرایط را برای وقوع یک حمله پانیک فراهم





بدون هیچ تحریک کننده‌ی خاصی روی می‌داد وقتی که روی تختش دراز کشیده بود، این حالتی است که در نوعی از حملات پانیک به نام «حملات خودبخ خودی» اتفاق می‌افتد حملات هیچ ارتباط روشنی با رخداد واقعه حیرت یا ترس آور ندارد. درست است که او در ماه‌های پیش از وقوع این حملات میزان طبیعی از فشار و استرس‌های محیطی را تحمل کرده بود ولی در حقیقت حملات او یک پاسخ سریع و عینی به این اتفاقات نبود. در نوع دیگر از حملات فوبیا (یا هراس)، این وقایع به اتفاقات محیطی ارتباط پیدا می‌کنند که فرد با یک شرایط ویژه که باعث ترس او می‌شود روبرو شده است مثل وقتی که یک فرد «کلاستروفوب» [فردی که از قرار گرفتن در فضای بسته می‌ترسد] وارد یک فضای سر بسته می‌شود. از سوی دیگر داشتن یک بیماری زمینه‌ای خاص می‌تواند در شیوه بروز حملات پانیک تأثیر داشته باشد. به عنوان نمونه افرادی که مبتلا به آسم هستند نسبت به دیگران تا 2 برابر از احتمال بیشتری برای تجربه تنفس کوتاه به عنوان اولین علامت یک حمله پانیک برخوردار هستند.



این هورمون‌ها با ترشحشان شما را برای مقابله با وضعیت دشوار احتمالی آماده می‌کنند. در نتیجه کارکرد این هورمون‌ها هم سیستم تنفسی و هم سیستم چرخش خون را فعالتر و پرکارتر می‌کنند تا بدن بتواند در مقابل خطر عکس‌العمل مناسبی داشته باشد. در اثر این هورمون‌ها میزان زیادی اکسیژن به مغز پمپ می‌شود تا مرکز فرماندهی بدن بتواند در برابر خطرهای تهدید کننده حیات سریعترین واکنش ممکن را داشته باشد. مشکل واقعی این جاست که در حملات پانیک همه این اتفاق‌ها در داخل بدن به وقوع می‌پیوندد اما در محیط بیرون هیچ خطر واقعی تهدید کننده‌ای وجود ندارد. وقتی شما وحشت زده می‌شوید و همه‌ی فرآیندهای بدن‌تان افزایش پیدا می‌کنند و البته هیچ خطر واقعی‌ای را نمی‌یابید آن وقت است که گیج می‌شود و این حیرت و تعجب بر میزان ترس شما می‌افزاید. بعضی از محققین بر این باورند که ممکن است نورآدرنالین مسئول بیشتر پریشانی به وجود آمده در بیماران باشد. نورآدرنالین می‌تواند بر روی لوب فرونتال مغز که مسئول قضاوت و استدلال است اثر گذاشته و علاوه بر دیگر فرآیندهای مغزی به شکل واضحی به روی قدرت تفکر افراد تأثیر می‌گذارد. وقتی که یک فرد نمی‌تواند به درستی اتفاقات اطراف و زنجیره‌ی احساس‌های منفی که به سویش هجوم می‌آورد را درک کند آن وقت است که دچار اشتباه در ارزیابی از شرایط شده و تصور می‌کند که دچار حمله قلبی شده و یا در حال مرگ است.

چیز دیگری که او بیشتر از حملات پانیک می‌ترساند این بود که پیش از وقوع این حملات هیچ فعالیت خاص، شدید و یا خارج از معمولی را انجام نمی‌داد و این حالات



غیر قابل کنترل جلوگیری به عمل آورید. ما سعی می‌کنیم درباره راهی با شما صحبت کنیم که کمکتان می‌کند تا با ترس‌ها روبرو شده و آن‌ها را شکست دهید.

قبل از هر چیز و البته پیش از وقوع حملات بدانید که حملات پانیک هیچ آسیبی به شما نخواهند رساند. در جلسات درمانی به مراجعین گفته می‌شود که اگر چه حملات پانیک ناراحت کننده و البته آزار دهنده هستند اما در حقیقت هیچ خطری را برای بیماران ایجاد نمی‌کنند.



دوم این که باید از کمک نزدیکانتان استفاده کنید. اگر احتمال می‌دهید که بدون هیچ دلیل خاصی دچار حملات پانیک می‌شوید اجازه بدهید که خانواده، دوستان و حتی همکاران مورد اطمینان از بیماری شما و البته علایمش اطلاع داشته باشند. در این صورت اگر در هنگام وقوع حملات در کنارتان باشند می‌توانند به شما قوت قلب داده و در عبور از حملات یاریتوان کنند. سوم؛ شما می‌توانید با پزشک خود صحبت کنید و از او بخواهد که برایتان از داروهای بنزودیازپین نسخه‌ای بنویسد. شما می‌توانید این قرص‌ها را همراه داشته باشید و وقتی احساس کردید پانیک نزدیک است از آن‌ها استفاده کنید.

بنزودیازپین‌ها در عرض چند دقیقه می‌توانند که میزان فعالیت نوروترانسمیتری در مغز را به نام گاما بوتیریک اسید (GABA) افزایش دهند. این نوروترانسمیتر در مغز

برخی افراد نیز هستند که در اثر مصرف بعضی مواد شیمیایی به این حملات دچار می‌شود. موادی مانند کافئین، نیکوتین و بعضی از داروهای دیگر می‌توانند جرعه وقوع یک حمله پانیک را در یک فرد بزنید چراکه این‌ها موادی هستند که باعث ایجاد علایم تحرکی در یک فرد می‌شوند. (مثل عصبانیتی که گاه پس از خوردن چند فنجان قهوه اسپرسو احساس می‌کنیم). متأسفانه در غرب نزدیک به یک سوم تا نیمی از بیمارانی که اولین بار یک حمله پانیک را تجربه می‌کنند از سابقه مصرف «ماری جوانا» پیش از وقوع حمله خبر می‌دهند.

چگونه با حملات پانیک مقابله کنیم!

پیش از هر چیز این بستگی به نوع حمله ما دارد. اگر ما از آن دسته‌ای هستیم که پیش از حمله، یک استرس فوق العاده را تجربه می‌کنیم و به عبارت دیگر این یک عامل بیرونی است که ما را به داخل حملات پانیک هل می‌دهد معمولاً به صورت ناخودآگاه به سراغ آموختن روش‌هایی می‌رویم که با کمک آن‌ها می‌توانیم استرسمان را کنترل کنیم، چیزهایی مثل مدیتیشن یا یوگا. متأسفانه باید بگویم که در بیشتر اوقات این کلاس‌ها به شما جواب نداده و تأثیری در میزان وقوع حملات بعدی پانیک در شما ندارند. زیرا در بیشتر اوقات شما نمی‌توانید هیچ پیش‌گویی درباره آن که حمله بعدی در چه زمان یا مکانی به وقوع می‌پیوندد داشته باشید. پزشکان نیز به طور معمول درمان یا دارویی خاصی را در این رابطه برایتان تجویز نمی‌کنند مگر این که تعداد حملات شما بالا و البته این حملات برای شما ناتوان کننده باشد. اما شیوه واکنش شما در زمان بروز حملات می‌تواند به شما کمک کند تا از وقوع واکنش‌های عصبی

وقتی که حمله تان تمام شد، واقعاً آن را تمام شده بدانید. این امر طبیعی است که شما برای یک تا دو روز احتیاج به استراحت داشته باشید و علاقه مند نباشید تا دوباره به همان محل یا موقعیتی بازگردید که در آن حمله اتفاق افتاده است، اما اگر این وضعیت بیشتر از 3 روز طول بکشد آن وقت است که باید به یک روان پزشک مراجعه کنید تا به شما برای وفق یافتن با شرایط کمک کند.

گاهی اوقات حمله‌های پانیک به یک یا دو حمله خلاصه نیم شوند و در فرد همیشه ترسی از وقوع دوباره این حملات وجود دارد این ترس می‌تواند حتی فرد را از فعالیت‌های عادی روزانه‌اش محروم کند. دانشمندان معتقدند که این حالت در اثر یک کمبود ارثی سروتونین در مغز بیمار اتفاق می‌افتد.

سروتونین یک ماده شیمیایی عادی مغز انسان است که باعث می‌شود تا یک فرد خلق ثابتی داشته و البته احساس خوبی داشته باشد. در حدود چهار سال پیش محققان دریافتند که بیماران پانیک تا حدود 30 درصد از مردم عادی دچار نوعی کمبود در رسپتور خاصی برای سروتونین هستند.

حملات پانیک اگرچه ناتوان کننده هستند. اما از سوی دیگر یکی از درمان پذیرترین بیماری‌های روانی نیز هستند. درمان شناختی به تنهایی و یا همراه با داروهای ضد افسردگی می‌تواند در 70 تا 90 درصد از بیماران به کاهش و یا جلوگیری کامل از وقوع حملات پانیک بیانجامد، اتفاقی که در طول چند هفته تا چند ماه اتفاق می‌افتد.

شما اثر آرامش بخش خوبی را به جا می‌گذارید. البته این داروها برای کسانی که به مدت طولانی با این گونه حمله‌ها دست به گریبانند انتخاب مناسبی نیست، زیرا که می‌تواند باعث اعتیاد آن‌ها شود. بنزودیازپین‌ها برای افرادی مناسب است که تعداد حملاتشان کم است. شاید باورکردنی نباشد اما گاهی اوقات اطمینان بیمار به این که یک ورق قرص در جیبش دارد می‌تواند به طور کلی از بروز حمله پانیک جلوگیری می‌کند. در صورت وقوع حمله سریع بنشینید تا دیگر ترسی از افتادن نداشته باشید. بعد از این عضلات ساق پا، دست و شکمتان را سفت کنید. این کار باعث می‌شود تا خون بدن شما به سمت سرتان جریان بیابد و البته این جریان از بیهوشی شدن شما جلوگیری می‌کند. سعی کنید فکرتان را از وقوع حمله منصرف کنید. در مقابل یورش افکار منفی سعی کنید به سراغ کارهای ساده و راحت بروید. می‌توانید تنها سکوت کنید و بنشینید و یا این که به سراغ تماشای تلویزیون بروید. شاید به نظرتان خنده دار برسد اما می‌توانید اتاقتان را مرتب کنید. درست شنیدید. به سراغ کمد لباس‌ها بروید و بعد هم سری به میزتان بزنید. حتماً چیزی برای منظم کردن وجود دارد.

در نهایت هنوز هم امکان رفتن به بیمارستان وجود دارد. اگر نمی‌توانید هیچ کمکی به خودتان بکنید و باز هم احساس یک حمله قلبی و یا سکتی را دارید به اطرافیان بگویید که شما را به اورژانس برسانند. آن جا حتماً دکتری را پیدا خواهید کرد که برایتان داروهای اضطراب را نسخه کند و البته که این ممکن است باعث آرام شدن شما شود.



فندیدن ، دويدن در درون است

تهيه کننده: پروين عابدي

كارشناس مشاوره

امام صادق (ع) در اين مورد فرموده اند :
" خنده ي مؤمن ، لبخند است . "

خنده چگونه و چه زمانی رخ می دهد ؟

معمولاً پس از مکث ، در پایان جملات یا عبارات خنده دار یا حرکات نمایشی کمدی ، خنده اتفاق می افتد . تاثیراتی که پس از خنده رخ می دهد بسیار حائز اهمیت است . با هر خنده ای که می کنیم در واقع به " سلامتی " سلام می دهیم . خنده متشکل از آواهایی است که در هر 210 میلی ثانیه تکرار می شود و در واقع بهترین یخ شکن اجتماعی است . تحقیقات نشان داده است که در خانواده هایی که به میزان کافی می خندند ، به همان نسبت نیز آمار طلاق پایین تر بوده است . بنابر این برای این که از زندگی خود راضی باشیم ، باید رابطه ها را شاد تر کنیم . خنده یکی از نیازهای مهم و کارساز زوج های جوان است که باید در خانه رشد کند . زمانی که عصبانی و ترشو هستیم هورمون های استرس و خشم ترشح می شوند که موجب سرکوبی و تخریب سیستم ایمنی بدن ، پلاکت های خون و فشار خون در ما می شود . در حالت خنده ، رهایی و تنفس خوب را می توان به خوبی احساس کرد . زمانی که خنده اتفاق می افتد دیافراگم بالا و پایین می رود و شش ها را پُر از هوا می کند و سپس این هوا را از آنجا خارج کرده و به سمت سیستم صوتی جهت تولید صدا می فرستد . در این تبادلات خون مملو از اکسیژن شده و

آیا تاکنون فکر کرده ایم که چند بار در روز خندیده ایم؟
 آیا آدم خوش رو و خوش خنده ای هستیم؟ یا عبوس و گرفته ایم؟

خنده ، راحت ترین تکنیک تن آرامی رایگان است . زمانی که می خندیم چه اتفاقاتی رخ می دهد؟

ما برای تقویت و تعاملات موفق در روابط بین فردی و اجتماعی خود ، نیازمند سطح معقولی از شوخ طبعی هستیم . خنده و خندیدن یک مهارت است و بیانگر این است که ما وجود داریم . بدخلقی و ترشروی نیاز به مهارت ندارد . وقتی ابروهای ما در هم گره خورده است و در وضعیت کج خلقی هستیم ، به نظر می رسد که فردی غیر قابل انعطاف هستیم . ترشروی و تلخ رویی باعث می شود که اطرافیان ما از ما دور و پراکنده شوند . ضمن اینکه نوعی احساس خلاء هم ایجاد می کند . خنده یک درجه بالاتر از لبخند است . ولی با این حال تمام اثرات خنده نیز در لبخند وجود دارد . یک تبسم ملایم می تواند جذاب ترین خنده ها باشد .



افراد در هر مکان و زمانی می توانند از آن استفاده کنند. این لبخندها می توانند در مواقعی مثل مخفی کردن احساس هایی مثل: اضطراب یا ترس و یا زمانی که آدمها از روی تنبلی، یا بی حوصلگی یا بی تفاوتی، نمی خواهند حرف بزنند رخ می دهد.

نوع دوم خنده های عمومی هستند که در مکانهای همگانی و با کمی احتیاط رخ می دهند. مثل خندیدن در مکانهای عمومی که می تواند بجا یا نابجا باشد. باید مراقب این نوع خنده ها بود.

نوع سوم خنده های بی صدا هستند که در دل ما انجام می گیرد. برای مثال ممکن است دوستی در مورد شخصیت ما مطلبی را به زبان بیاورد که از نظر خود ما قابل قبول نیست و ما در دل به او می خندیم.

نوع چهارم خنده های کاملا دوستانه است، زمانی که از ته دل می خندیم، در آن لحظه به تنها چیزی که فکر می کنیم همان موضوعی است که باعث خنده ی ما شده است. در این حالت تمام اعضای بدن ما از عضلات سر و صورت گرفته تا دست و حتی قفسه ی سینه ما را در خندیدن همراهی می کند. از این رو از ته دل خندیدن بهترین و مفید ترین نوع خنده است.



نکات مهم در مورد خنده:

- 1: شوخ طبعی را در خودمان شناسایی کنیم. و در نظر داشته باشیم که این ویژگی در همه ی افراد به یکسان نیست.
- 2: صرف نظر از مشکلات و گرفتاری های روزمره که هر

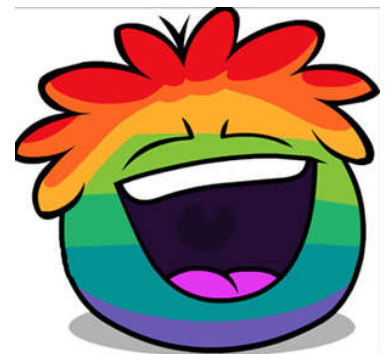
قلب، خون تمیزتری را دریافت می کند و شاداب تر می شود. خنده استقامت بدن را در برابر ابتلا به بیماری هایی چون آسم، برونشیت، سردردهای عصبی، آرتروز، دیسک کمر و ستون فقرات افزایش می دهد. خنده باعث ماساژ ارگان های شکمی و بهبود کارکرد آنها می شود. زمان خندیدن افکار انسان از دنیای فیزیکی جدا می شود تا جایی که ذهن به هیچ چیز دیگری نمی اندیشد.

هنگام خندیدن افکار خوب و سازنده مثل: فداکاری، احترام به دیگران، دوست داشتن و محبت کردن و بخشش جایگزین افکار منفی و مخرب مثل: ترس، عصبانیت، حسادت و حتی افکار جرم برانگیز می شود. خنده یک مکانیسم دفاعی و کنار آمدن با استرس، تحقیر، خجالت زدگی و درد است.

خنده قانون سخت و از پیش تعیین شده ای ندارد. خنده یک فضای مثبت احساسی را به وجود می آورد. " رابرت پروواین"، دکترای عصب شناسی معتقد است که پیچیدگی خنده به قدری زیاد است که نمی توان آن را به آزمایشگاه کشانید. او موقعیت های متعدد خنده آور و خنده های ناشی از آن را که در زندگی روزمره انسان ها رخ می دهد را گردآوری کرده و در کتابی با عنوان " پنگوئن ها" (2001)، که به نوعی علمی می باشد، به چاپ رسانده است.

انواع خنده:

نوع اول لبخندها هستند که





فردی به نوعی گریبانگیر آنها است ، باید گفت که خندیدن و خوشحالی کردن بخش جدایی ناپذیری از زندگی فردی انسان ها است . پس یاد بگیریم در کنار مشکلاتمان لحظه های خندیدن را شکار کنیم.

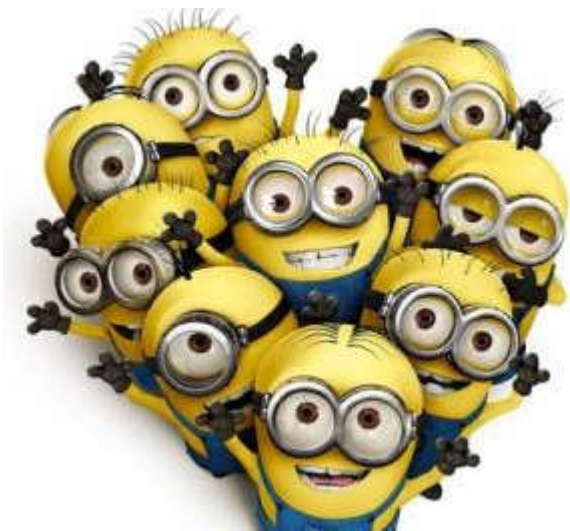
3: مطمئن شویم فردی که می خواهیم با او شوخی کنیم ، آیا شرایط و جنبه ی شوخی را دارد؟

" خنده ارزانترین و موثرترین داروی اعجاب برانگیز است . خنده یک داروی همگانی و جهانی است ."

4: موقعیت اجتماعی را مد نظر بگیریم . (مراسم رسمی ، ترحیم ، میهمانی ، ...)

((برتراندراسل))

5: شرایط و موقعیت ها را دستمایه ی خنده قرار دهیم و نه آدمها و گروه ها را ...



6: سعی کنیم شرایط سنی و جنسیت افراد را مد نظر قرار دهیم.

7: در شوخ طبعی افراط نکنیم که از وقار ما کم نشود .

خنده های دوستانه مد نظر ما است . پس بیایید به جای به هم خندیدن با هم بخندیم !

ایجاد کارگاه های ((خنده درمانی)) و شرکت در این کارگاه ها می تواند به ما کمک کند که کجا و چگونه بخندیم .



و در نهایت دلبستگی پیدا کند. معمولاً افراد به کسانی که از نظر احساسی بیشتر در ارتباط هستند، شدیدتر دلبسته می‌شوند. از همین جا می‌توان دریافت وابستگی مسئله‌ای است که تا حدود زیادی مادی و حالت معنوی دلبستگی در وابستگی کمتر بوده و شاید بتوان گفت اصلاً دیده نمی‌شود.



مرزهای باریک میان دلبستگی و وابستگی

چه تفاوتی میان این دو واژه که تا حدودی شبیه هم هستند وجود دارد؟ اصلاً چرا به سبب ترس از وابستگی‌های شدید، دور هر گونه علاقه را خط بکشیم؟ دلبستگی تجربه‌ای است که اگر روند طبیعی‌اش را طی کند، عشق را به ارمغان می‌آورد. عشق در اینجا، احساسی بزرگ به موجودی است که خرسندی ما را فراهم می‌آورد، اما سوژه جذابی که احساسات ما را به وجد می‌آورد، می‌تواند یک شخص، یک شیء یا یک ایده و کار باشد. این نوع عشق، احساسی پایدار است که حتی اگر امیدی برای رسیدن به آن و پاسخی مثبت از سوی آن نباشد، همچنان باقی می‌ماند و با یک هیجان زودگذر درونی قابل قیاس نیست؛ تجربه عاطفی عمیق و پیچیده‌ای که در آن چندین احساس، همزمان دریافت می‌شود. احساساتی مانند شادی، خواستن کسی، محبت، اعتماد به

راستی وابسته ایم یا دلبسته؟

دلبستگی عبارت است از داشتن پیوندی عاطفی با فردی دیگر که آن فرد میتواند از اعضای خانواده، دوستان و یا هر شخص دیگری که با او رابطه‌های احساسی و عاطفی داریم باشد. دلبستگی یکی از مهمترین عوامل پایداری روابط بین فردی است.

معمولاً دلبستگی از وابستگی عاقلانه‌تر و منطقی‌تر است چون بعد از یک رابطه منطقی به وجود می‌آید ولی در وابستگی رابطه منطقی وجود ندارد و بر اثر احساسات و هیجانات زودگذر در فرد شکل می‌گیرد. دلبستگی بین دو نفر، چه بین دو دوست باشد و چه بین دو فردی که تصمیم به ازدواج دارند، با یک فرایند شناختی شروع می‌شود و وقتی اشخاص از لحاظ فکری و احساسی به هم شباهت دارند، مکمل احساسی و اجتماعی هم می‌شوند. گاهی هم به دلیل رابطه حمایتی که بین دو شخص وجود دارد، دلبستگی به وجود می‌آید. مثل رابطه والد با فرزند خود که به دلیل نیازی که فرزند دارد و حمایت‌های عاطفی، اجتماعی که به او می‌شود، دلبستگی زیادی به والدین خود پیدا خواهد کرد. اما حمایت مالی بیشتر او را به سمت وابستگی می‌کشاند.

شاید در طول روز، تکرار تعاملات افراد با اشخاص مختلف چه در محیط کار و چه در محیط دانشگاه، تبدیل به عادت و در نتیجه وابستگی شود. کمتر پیش می‌آید که فردی با تمام هم‌کلاسان و یا همکاران خود رابطه عاطفی

نفس و بسیاری دیگر.

ـ گرفتن حق انتخاب و «نه» از او: در حالت‌هایی که هر نوع پاسخ منفی‌اش را نادیده می‌گیریم، به شکلی وانمود می‌کنیم که انگار هیچ حقی برای طرد کردن ما ندارد. احساس حسادت و بی‌اعتمادی به زمین و زمان در وجودمان موج می‌زند؛ پس عذابش می‌دهیم، آزار و تهدیدش می‌کنیم و خلاصه دست به هر کاری می‌زنیم تا با هر ترفندی، او را وادار به دوست داشتن خود کنیم. در چنین مواردی دیگر عشق و دوست داشتن رنگ می‌بازد و انتقام و کینه‌توزی عمیقی، جایگزین آن می‌شود.

بیشتر روابطی هم که بر پایه عشق استوارند، رضایت‌بخش، محکم و ناگسستنی باقی می‌مانند. (یادمان نرود، عشق شامل خشم یا تنفر نیز می‌شود، پس می‌تواند به مراحل آسیب‌پذیر هم برسد.) اما وابستگی، آن است که فرد خود را مانند جسمی شناور به دیگری چسبانده و در واقع تحمیل می‌کند. در تمام موارد روی او تکیه و حساب نموده تا شاید روزی دستگیرشان شود. بدین معنی که فرد از برآوردن و پاسخ به نیازها به خاطر دلبستگی شدید خودداری می‌کند.

عواقب وابستگی‌های افراطی

ـ ایجاد احساس گناه در طرف مقابل، برای جلب رضایت اجباری: در چنین حالتی، دیگری را مسئول رضایت، شادی یا رفاه و خوشبختی خود می‌دانیم. کاملاً به او تکیه می‌دهیم، به این مفهوم که آنقدر صبر کنیم تا خودش حدس بزند که نیازهای ما، ترجیحات، خواسته‌ها و ناکامی‌هایمان، فقط اوست. اگر توجه او را دریافت نکنیم به شخصی بی‌جان یا مرده‌ای متحرک تبدیل می‌شویم یا ممکن است از شیوه‌ای منفعلانه‌تر استفاده کنیم و او را با سخنانی عجیب مورد سرزنش قرار دهیم تا از روی احساس گناه و ترحم، مجبور به پاسخی مثبت شود. این نوع وابستگی ممکن است وادارمان کند تا از ابزارهایی مانند تهدید به خودزنی و کارهایی از این قبیل، برای مجبور کردنش به ازدواج استفاده کنیم.

عشق از چه نوع است؟ دلبستگی؟ یا وابستگی؟

معمولاً دیده می‌شود در بین زن و شوهرها یا ارتباط دختر و پسری، مرزهای دلبستگی و وابستگی مشخص نیست. درحالی‌که دلبستگی منجر به سازندگی و رشد رابطه می‌شود اما وابستگی آفتی هست که یک رابطه را تهدید کرده و به شکست می‌کشاند. درذیل 12 تفاوت دلبستگی و وابستگی بیان می‌شود.



- پیوستگی چیست؟

پیوستگی یعنی اینکه با آنچه در ارتباط قرار گرفته‌ایم و به آن عشق می‌ورزیم یا دوستش داریم احساس وحدت و یگانگی کنیم با وجود لذت شادمانی، سعادت و خوشی در آن، ما نیز خشنود می‌شویم. در این حالت، بودن یا نبودن او در کنار ما، احساس بسیار خوب یا بسیار بد به ما نمی‌دهد، بلکه وجود او باعث حس رضایت در درون ما می‌شود. به عبارتی دیگر، با نبودن او باز هم احساس رضایت در ما باقی مانده و حال خوبمان را می‌توانیم حفظ کنیم.

- چگونه حالت وابستگی خود را به احساس

پیوستگی تبدیل کنیم؟

(الف) شناخت موارد وابستگی:

در خلوت خود یا با کمک گرفتن از فردی لایق، بررسی کنیم: 1- کدامیک از موارد کار، پول، پرخوری، پرحرفی و ... بیشترین وابستگی را برای ما ایجاد کرده است.

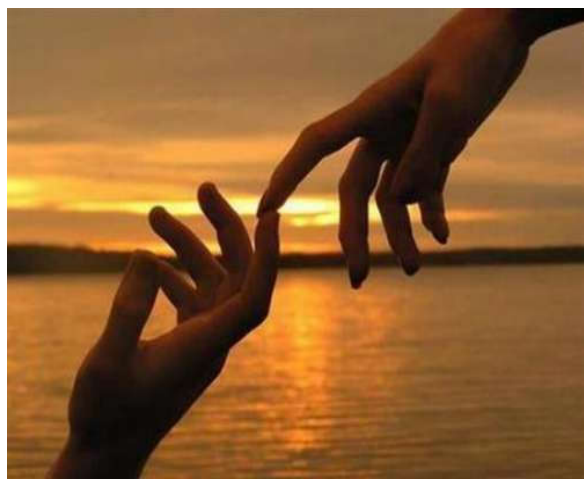
2- سپس ارزیابی می‌کنم که کدامیک از نیروها مثل نیاز، هوس، ترس، شک و تردید و ... در ما در این ارتباط فعال تر می‌باشند.

تفاوت بین وابستگی و دل بستگی

عوامل	وابستگی	دل بستگی
ارتباط	وجود یک فرد به طرف مقابل بستگی دارد	خاص و پایدار که باعث نزدیک شدن و تمایل افراد می شود
مکانیسم	مرضی	طبیعی برای بقاء
احساس	نا امنی تملک عدم آزادی احساسات شدید و غیر قابل کنترل	امنیت و صمیمیت تعلق استقلال احساسات مثبت و منفی نسبت به معشوق
خواستن	آنطور که می خواهی شکل می دهد	فرد را آنطور که هست می خواهد
عشق	مشروط	غیر مشروط
نوع عشق	خودخواهانه	دگر خواهانه
توان عشق ورزیدن	ناتوانی در عشق ورزی به خود و دیگری	توان عشق ورزیدن به خود و دیگری
رشد	مانع رشد	مشتاق رشد
آرامش	شکست	موجب آرامش و امنیت



گیریم، می‌توانیم تجربه کنیم که در وضعیت وابستگی قرار گرفته‌ایم یا پیوستگی و در پی آن می‌توانیم از فضای جهنمی وابستگی، رها شده و از فضای بهشتی پیوستگی لذت ببریم.



1) قطع وابستگی

درباره افراد یا اموری که در نزدیکی یا حتی دوری احساس نگرانی می‌نمائیم و حتی به صورت وسواس گونه‌ای درصدد کنترل رفتاری‌ها و رفتارشان هستیم یا نقش مددکارانه داشته‌ایم، اینگونه بیندیشیم که هر فردی مسئول اعمال خویش است و به جای کنترل افراطی و به اسارت کشیدن آنها، اجازه دهیم خودشان فرصت کسب تجربه را داشته باشند. ما می‌توانیم آنان را راهنمایی کنیم تا در حد توانائی خود به صورت منسجم و سازمان یافته پیشرفت کنند.

2) رهایی از رفتارهای وابستگی

3- در رفتار خود بررسی کنیم به خاطر چه سوژه‌ای از خواب و خوراک خود کم می‌کنیم و فکر و احساس ما در چه مواردی، ما را به طور ناخواسته به دنبال خود می‌کشاند و در کنترل آن دچار مشکل می‌شویم.

4- برای چه مواردی بیشتر از حد توان خود وقت می‌گذاریم و به خاطر اینکه هدیه‌ای به فردی بدهیم یا در کنارش باشیم، از سلامتی خود می‌کاهیم.

5- بررسی کنیم در ارتباط با رسیدن به چه خواسته‌هایی خود را کوچک و حقیر می‌سازیم و در ارتباط با چه افرادی، اتمام توان خود را به کار می‌گیریم تا خواسته‌های خود را از آنها گدائی کنیم.

6- بررسی کنیم با چه کسانی ارتباطی بی‌معنا و سست داریم یا ارتباط ما مرده و نامطلوب است و در این ارتباط به دنبال چه می‌گردیم. در نظر بگیریم ترس از دست دادن چه چیزهایی را داریم، با جواب دادن به سوالات فوق مشخص می‌شود ریشه‌های وابستگی ما کدام هستند.

ب) تکنیک‌های رهایی از وابستگی

آنچه ما را سرشار از عشق، رضایت خاطر و آرامش می‌کند و در ارتباط سالم دوطرفه‌ای قرار می‌دهد، مشخصه‌های دیگری دارد که به طور ظریف و حساسی قابل تفکیک می‌باشند. چنانچه راه‌های زیر را به کار



زمانی که عاشق دیگران شده یا به دیگران اجازه عاشق شدن می دهیم، مراقب باشیم که در عین لذت بردن از حمایت عاشقانه ی طرف مقابل خود یا دادن حمایت عاشقانه به او، طوری رفتار کنیم که بدون حضور او نیز بتوانیم به خواسته های خود برسیم.

(5) بالا بردن آگاهی و تغییر باورهای وابسته کننده
باورهایی مانند "شرمنده می شوم اگر... را انجام دهم" یا "اگر... را انجام ندهم، یعنی هنوز بزرگ نشده ام" و یا "حلقه ازدواج، حلقه بندگی است" را رها کنیم و کانون توجه خود را به باورهای پیش رونده معطوف کنیم.

(6) آماده سازی دست ها و شبکه حمایتگر
از دوست هایی که به طور حقیقی، ما را دوست دارند، کمک بگیریم تا ما را یاری دهند که به این توانمندی برسیم. چنانچه آن سوژه را نیز از دست بدهیم، باز هم ارزشمند، کامل و دوست داشتنی باقی می مانیم و به ما کمک کنند تا پس از قطع ارتباط، دوباره به سراغش نرویم.

(7) رهایی از وابستگی و رسیدن به پیوستگی
در اوج آرامش و قدرت، آسیب های مربوط به وابستگی های قبلی خود را ترمیم کنیم به این منظور: الف) خودمان را دوست داشته باشیم و برای یادگیری مهارت های دوست داشت خود، به جلسه های عملی آموزش مهارت های زندگی به منظور خودباوری و

بدون ترس، لیستی از رفتارهایی که وابستگی خود را در پشت آن پنهان نموده ایم، تهیه کرده و برای حذف آن برنامه ریزی می کنیم. بر روی مواردی مانند دروغ گفتن، غر زدن، اصرار به متقاعد کردن، التماس کردن، طراحی حقه های کوچک و بزرگ، تحقیر کردن، شکایت کردن، محکوم کردن و... حضور خود را قوی تر کنیم تا بتوانیم باورها و ریشه های به وجود آورنده این اعمال را بشناسیم؛ سپس روبه روی هر کدام بنویسیم چه باورها و توانمندی هایی را لازم است در خود تقویت کنیم تا این رفتار حذف شود.



(3) عامل وابستگی را رها کنیم

کلیه ی مواردی مانند: گرفتن، اعتبار، پست، مقام، قدرت، احترام و سایر مواردی که به واسطه ی آنها می خواهیم به احساس سرخوشی و رضایت برسیم را شناسایی کنیم.

(4) استقلال خود را حفظ کنیم

همیاری برویم.

ب) همواره جهت وابستگی، خود را در سبز عشق الهی و توکل به قدرت برتر جهان هستی معطوف کنیم.

ج) رابطه‌ای را ایجاد کنیم که در آن شکوفائی استعدادها و توانمندی‌های ما امکان‌پذیر شود.

8) انجام مراقبه به صورت یک عادت روزانه

برای کسب لذت بیشتر، مراقبه را جزء یکی از مهمترین کارهای روزانه‌ی خود قرار دهیم.

تا می‌توانیم آمادگی دریافت عشق را در خود بیشتر کنیم.

همواره همانند داشتن تغذیه‌ای سالم، تمامی ده مخزن

عشق خود را به‌طور متعادل شارژ کنیم. در هر ارتباط

حضور خود را بر روی عشقی که از سوی خداوند در هر

مورد ظاهر می‌شود، حفظ کنیم چه این عشق در حوزه

ارتباط‌های زناشویی باشد و چه در ارتباط‌های اجتماعی و

یا دیگر رابطه‌هایی که وجود ما را به وجد و سرور

می‌آورد.

9) اتکاء به خداوند، اعتماد به خود

در حالتی از حضور قرار بگیریم که حس کنیم مواردی

مانند ناامیدی، ترس، ضعف و هرگونه کمبود دیگر فقط

با حضور خداوند تکمیل می‌گردد تنها باید به خدای

خود وابسته بوده که همواره از اوج آسمان‌ها تا قعر زمین

و در فضای بین آن دو و مهمتر از همه در وجود خود ما

حضور دارد و همیشه با ما است.

10) رهایی از شرمندگی

به یکی از بزرگترین طرف‌های خداوند که "توبه" نامیده

می‌شود، آگاه‌تر شویم. با خدای خود راز و نیا کنیم. تمام

ضعف‌ها، اشتباه‌ها و گناه‌های خود را به او اعتراف کنیم و

فقط او را حمایتگر اصلی بدانیم و به هر چه غیر از

اوست، تکیه نکنیم.

وابستگی‌ها را جامعه و فرهنگ و والدین می‌آموزند

و پرورش می‌دهند اما وابستگی‌ها انعکاس

خود واقعی من هستند





وسواس از دیدگاه علم روانپزشکی

تهیه کننده: فرهاد صبوری

کارشناس مشاوره

شونده است و عمل وسواسی (compulsion) فکر یا رفتار خود آگاه، میزان شده و تکراری نظیر شمارش یا اجتناب است. فکر وسواسی موجب افزایش اضطراب شخص می گردد. در حالی که انجام عمل وسواسی اضطراب شخص را کاهش می دهد. اما وقتی شخص مبتلا در مقابل انجام عمل وسواسی مقاومت می کند، اضطراب وی افزایش می یابد.

شخص مبتلا، معمولاً غیرمنطقی بودن افکار وسواسی خود را درک میکند. هم افکار وسواسی و عم اعمال وسواسی برای بیمار خود-ناهمخوان (-ego dystonic) شناخته می شود. (1)

اختلال وسواس فکری- عملی، می تواند اختلالی ناتوان کننده باشد، چون افکار وسواسی وقتگیر بوده

اختلال وسواس فکری- عملی (-obsessive-compulsive disorder) یا OCD یکی از انواع اختلالات اضطرابی در روانپزشکی می باشد که تا همین اواخر یعنی دهه 1980، اختلالی نه چندان شایع، با پاسخ ضعیف به درمان شناخته می شد. اما امروزه معلوم شده است که اختلال OCD، چهارمین اختلال شایع روانپزشکی و حساس به درمان می باشد.



(1): فکر وسواسی (obsession) یک فکر، احساس (feeling) یا حس (sensation) مزاحم و تکرار





سن بروز بیماری، به طور متوسط در دهه سوم عمر می باشد. بیش از نیمی از بیماران قبل از 25 سالگی و سه چهارم آنها قبل از 30 سالگی علامت دار می شوند. به طور کلی، این اختلال معمولاً در اوایل بزرگسالی شروع شده و افراد مجرد بیش از افراد متأهل، مبتلا هستند. (1)



الگوهای نظری در مورد علت وسواس:

همانند بسیاری از اختلالات روانی، علت اصلی این اختلال نیز معلوم نشده است، ولی یک سری عوامل

و به طور قابل ملاحظه در برنامه معمول شخص، عملکرد حرفه ای، فعالیت های اجتماعی معمول یا روابط با دوستان و اعضای خانواده تداخل نموده و یا ممکن است آنقدر شدید باشد که فرد را برای ادامه زندگی ناتوان کند. اگر چه بهبودی کامل، بسیار نادر است، ولی درمان هایی در دسترس می باشد که بهبودی قابل توجهی در اکثریت بیماران ایجاد می کند. (1) و (2)

همه گیر شناسی:

فراوانی اختلال در طول عمر، در جمعیت کلی 2 تا 3 درصد تخمین زده می شود. بعضی از محققین، میزان فراوانی آن را در بیماران سرپایی کلینیک های روانپزشکی، تا 10 درصد برآورد کرده اند. این ارقام اختلال OCD را پس از فوبیها، اختلالات وابسته به مواد و اختلالات افسردگی، در ردیف چهارمین تشخیص های شایع روانپزشکی قرار می دهد. (1)



خانوادگی نشان داده که 35 درصد از بستگان درجه اول بیماران، دچار این اختلال هستند. این مطالعات وجود یک جزء ژنتیک را در اتیولوژی بیماری نشان می دهد.

مطالعات بالینی با داروهای مختلف مؤید این فرضیه است که بی نظمی سیستم سروتونین در پیدایش علائم افکار و اعمال و سواسی دخالت دارد. داده ها حاکی از این است که داروهای سرونوترژیک مؤثرتر از داروهایی است که بر سایر سیستم های نوروترانسمیتری اثر می گذارند. اما برخی از مطالعات هم از این فرضیه حمایت می کنند که سیستم سروتونرژیک تنها سیستم درگیر در این اختلال نمی باشد. بی اثر بودن کلینیکی عناصر سروتونرژیک قوی مثل Buspirone و Zimlidine، هم مدل سروتونرژیک را خدشه دار می کند.

بیولوژیک، رفتاری و روان پریشی (سایکودینامیک) به طور توأم در ایجاد بیماری موثر هستند. (1)

نظریه های بیولوژیک:

هیچ فاکتور زمینه ساز نورولوژیکی، برای OCD مشخص نشده است، اما مطالعات تصویر نگاری مغز، ناهنجاری هایی را در لوب فرونتال، سینگولا و هسته های قاعده ای مغز (Basal ganglion) خصوصاً هسته کودیت (Cudate) تاکید کرده است. (2) در مطالعه بر روی دو قلوبها، میزان تطابق بالاتری در دو قلوبهای یک تخمکی نسبت به دو قلوبهای دو تخمکی دیده شده است. همچنین مطالعات





تأثیر دارو در OCD در بسیاری از آزمایشات به اثبات رسیده است. مطالعات نشان داده که پاسخ به دارونما حدود 5٪ است، در حالی که در درمان ضد افسردگی و یا اضطراب پاسخ به دارو نما 30 تا 40 درصد است.

روش استاندارد درمان این است که یک داروی مختص سروتونین مثل کلومیپرامین یا یک مهار کننده اختصاصی جذب مجدد سروتونین (SSRI) مثل فلوگزتین شروع شده و در صورت عدم تأثیر، روش های دیگر دارو درمانی، امتحان شود. (1)

بنابراین به نظر می رسد که مدل جامع برای اختلال OCD، باید بر اساس سیستم نوروترانسمیتری چند گانه باشد. (2)



درمان

با توجه به فرآیند فزاینده، حاکی از اینکه اختلال OCD عمدتاً تحت تأثیر عوامل بیولوژیک است و از طرفی مقاوم بودن علائم OCD نسبت به درمان روانکاوی و روان درمانی پویشی، درمان های دارویی و رفتاری رایج شده اند. معهداً عوامل روان پویشی در فهم عوامل تسریع کننده دوره های شدت اختلال و درمان انواع مقاوم به درمان نظیر عدم همکاری در درمان مفید است.





برنامه ریزی درسی و اصول آن

تهیه کننده: بتول صالحی

کارشناس ارشد مشاوره و راهنمایی

مقدمه:

زمانی که فرد اقدام به تهیه ی یک برنامه می کند، توجه ، تمرکز و شناخت بیشتری به اهداف برنامه مبذول می دارد و این کمک می کند تا آن ها را دسته بندی نموده ، اهداف طولانی مدت و کوتاه مدت را تشخیص دهد و هیچ یک را فدای دیگری نکند.

« مدیریت زمان و جلوگیری از اتلاف وقت :

مسأله ی وقت در برخی موارد تحصیلی همچون نزدیکی امتحانات اهمیت شایان توجهی دارد. از دست دادن وقت برابر خواهد بود با از دست دادن بسیاری از موفقیت ها در آینده. پس با برنامه ریزی مطلوب می توان از زمان استفاده بهینه نمود.

« استفاده بهینه از انرژی:

داشتن یک برنامه ریزی دقیق و مبتنی بر اصول به فرد کمک خواهد کرد تا بیشترین استفاده را از توان ذهنی خود بکند و از اتلاف آن جلوگیری کند و با تجدید قوای ذهنی شروع به یادگیری کند.

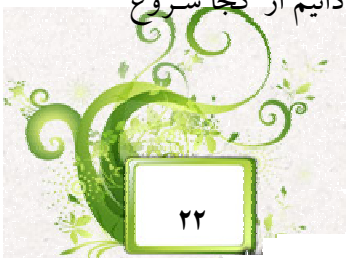
« ایجاد اعتماد به نفس بیشتر و جلوگیری از بلاتکلیفی :

داشتن برنامه باعث اطمینان خاطر و نداشتن دغدغه ذهنی می شود و جرأت و اعتماد به نفس را بالا می برد. حالتی که شاید همه تجربه کرده ایم که نمی دانیم از کجا شروع

موفقیت و انجام هر فعالیت مهم به نحو احسن، به طوری که نتایج خوب و عالی در بر داشته باشد، در گرو برنامه ریزی است. به ویژه مسائل درسی و تحصیلی که زمان در آن بسیار ضروری است. در برنامه ریزی تحصیلی ما به دنبال سرو سامان دادن یا نظم بخشیدن به مطالعه خود هستیم. به طوریکه با کمترین صرف وقت و انرژی بهترین کارایی در یادگیری و یادسپاری را کسب کنیم. چون برنامه ریزی منجر به تغییر رفتار و مقید شدن می شود، در ابتدا کمی مشکل به نظر میرسد. ولی باید بدانیم هر تغییر رفتاری در بستر زمان نهادینه می شود. پس باید در این راه صبور بود و با توکل به خداوند تلاش و پشتکار داشت. برنامه ریزی شامل اصول کلی و جزئی است که در اصول کلی در همه به صورت مشترک بکار می رود. و موارد جزئی و ظریف که مختص هر فرد بوده و باید به تفاوت های فردی توجه گردد. به عبارت دیگر بر اساس شناخت خود و با استفاده از اصول برنامه ریزی به دنبال طراحی برنامه مناسب خواهیم بود.

مزایای برنامه ریزی تحصیلی:

« کمک به تصریح و روشن شدن اهداف:



در قدم اول باید تعیین کنید که با کدام برنامه‌ی کلی خود را هماهنگ می‌کنید. برنامه‌ی دانشگاه یا آموزشگاه‌های دیگر.

❖ **برنامه‌ریزی میان‌مدت (هفتگی):**

بر اساس برنامه‌ی کلی که داریم باید برنامه‌ی جزئی هر هفته را تنظیم نموده و سپس در ابتدای هر روز آن را تکمیل کنیم.

❖ **برنامه‌ریزی کوتاه‌مدت (روزانه):**

بر اساس برنامه‌ی هفتگی خود باید هر روز برنامه‌ای ویژه داشته باشیم و در ابتدای هر روز آن را اجرا نماییم.

اصول برنامه‌ریزی:

یک برنامه‌ریزی تحصیلی موفق مبتنی بر اصولی است، که این اصول هر کدام سهم به‌سزایی در یک برنامه‌ریزی کارآمد دارند. این اصول عبارتند از:

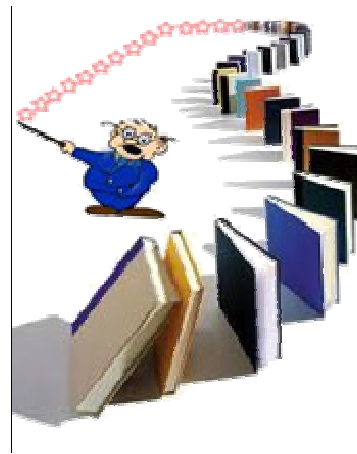
۱- **خودشناسی:** قبل از برنامه باید دید تواناییها و محدودیتها و نقاط ضعف و قوتمان چیست؟ مثلاً: به چه چیزهایی عادت داریم؟ آیا عادت داریم در همه‌ی شرایط موزیک گوش کنیم، شب‌ها دیر یا زود بخوابیم؟ آیا می‌توانیم به کسی که بی‌موقع زنگ زده و یا ما را دعوت به کاری که آمادگی آن را نداریم، نه بگوییم؟

پس باید با در نظر گرفتن خصوصیات خویش برنامه‌ریزی کنیم.

۲. **تعیین هدف:** پایه برنامه‌ریزی، تعیین هدف است؛ زیرا برنامه‌ریزی، ترسیم مسیر برای رسیدن به اهداف است.

کنیم. از طرفی عدم تنظیم برنامه منجر به غفلت در انجام تکالیف شده و باعث انباشته شدن دروس می‌شود و در نتیجه رغبت کمتر را برای مطالعه ایجاد می‌کند

❖ **افزایش تمرکز حواس:** با داشتن زمان معین ذهن به‌طور اتوماتیک آماده دریافت مطلب می‌شود و یادگیری



افزایش می‌یابد.

❖ **جلوگیری از فراموشی مطالب و اضطراب:** نداشتن برنامه، باعث می‌شود که اطلاعات در دقایق پایانی پیش از امتحان در مغز انباشته شده و به درستی پردازش نشوند. و این فراگیری به‌طور فشرده، باعث فراموشی سریع می‌شود و همچنین آشفتگی هیجانی و اضطراب ذهنی را به وجود می‌آورد.

مراحل برنامه‌ریزی:

برنامه‌ریزی شامل مراحل زیر است:

❖ **برنامه‌ی کلی (سالانه و ماهیانه):**

4. **فرد محوری**: هر کس خودش باید بر اساس عادات و ویژگی های شخصیتی خودش، برنامه تنظیم نماید.

5- **واحد (بازه) زمانی**: هر برنامه ای با توجه به هدفی که برای آن پیش بینی شده، نیازمند تعریف واحد زمانی است و باید داخل ظرف زمان قرار دهیم. این ظرف، می تواند روزانه، هفتگی، ماهانه و سالانه باشد که بهترین شکل آن هفتگی است. در واقع برنامه ریزی هفتگی این امکان را می دهد که در پایان یک هفته عملکرد خود را ارزیابی کنید و میزان موفقیت خود را ببینید.

6. **ارزیابی مستمر**: هدف از برنامه ریزی، قرار گرفتن در مسیر پیشرفت و تکامل است و این، ممکن نخواهد بود مگر با شناخت بهتر از ضعف ها و قوت ها، تا با اصلاح آنها بتوان در مسیر پیشرفت قرار گرفت و این مهم، با کنترل و ارزیابی برنامه به دست می آید.

انجام برنامه ریزی به خصوص اگر در ابتدای راه باشیم، بیشتر احساسی و بر پایه ی انتظارات غیرواقع بینانه ی ما و همراه با اشکالاتی می باشد. قرار نیست برنامه ای که برای خود تنظیم می کنیم، همیشگی باشد بلکه مستلزم این است که در پایان یک دوره مورد ارزیابی قرار دهیم و اصلاحات لازم را اعمال نماییم. اهمیت این ارزیابی در هفته های اول بسیار بیشتر است، برای اینکه در این فرصت عادات و توانایی های ما با اهدافمان هماهنگ می شود، نهایتاً منجر به تهیه یک برنامه با ثبات تر می شود. همان

زیرا دانستن هدف از مطالعه، افزون بر این که به برنامه ریزی، روح و هدفمندی می بخشد، مستقیماً بر شکل استفاده از کلاس و یادگیری تأثیر می گذارد. بسیاری تصور می کنند که می دانند برای چه درس می خوانند، اما اگر بهتر به مفهوم هدف توجه کنند، متوجه می شوند که اغلب مشکلات تحصیلی از جمله زوال انگیزه، سردرگمی در کارها و غافل بودن از زمان، ناشی از نداشتن هدف صحیح است. سپس با تفکر روی آنها باید اطمینان پیدا کنیم که توان دسترسی به آن را داریم. برای این کار در کنار اهداف، باید به وظایفی که لازمست جهت نیل به آنان باید انجام شود، بیندیشیم تا علاوه بر به دست آوردن انگیزه مجدد، این اهداف به صورت ملکه ذهنی درآمده و در ضمیر ناخودآگاه شما ثبت شوند.

3. **واقع بینی**: اگر می خواهیم با برنامه ریزی تحصیلی پیش برویم، به این معنی نیست که باید تمام برنامه هایمان، درس و مطالعه باشد. لذا فهرستی از کارهای روزانه ی خود را که حتماً باید انجام دهیم، تهیه و سعی کنیم آن را در برنامه خود بگنجانیم. مثلاً وقتی برای باشگاه، زمانی برای تفریح و استراحت و سایر امور در نظر بگیریم. مهم این است که برنامه محور باشید نه درس محور.



9- **انتخاب منطقی دروس:** در انتخاب دروس در جدول برنامه ریزی موارد زیر را رعایت کنیم

الف : انتخاب همزمان چند درس با هم به عبارت دیگر به جای مطالعه یک درس. زیرا تک درسی ذهن را خسته میکند
ب: تنوع درسی یعنی در سبد درسی روزانه ما درسهای خواندنی یا حفظ کردنی در کنار درسهای درک کردنی و مفهومی وجود داشته باشد در ضمن به یاد داشته باشیم که در ابتدای شروع برنامه درسی ساعات مطالعه درسهای مفهومی بیشتر است و هر چه به امتحان نزدیکتر می شویم به تدریج ساعات دروس حفظ کردنی بیشتر شود زیرا مطالب حفظ کردنی فرارتر هستند.

ج: ترتیب مطالعه روزانه ؛ سعی کنیم در برنامه درسی روزانه دروسی که علاقه بیشتری داریم در ابتدا و انتهای برنامه درسی روزانه و درس یا دروسی که کمی مشکل داریم در میان آن دو باشد در ابتدای دوره حواسها پرت است و در انتهای دوره ذهن کمی خسته

د: تعادل درسی یا همان وزن درسی ؛ هر درس بر اساس ضریب یا واحدی که دارد وقت گذاشته شود و مطالعه شود اما نکته مهم اینه که همه درسها الزاما باید خوانده شوند و هیچ درسی کنار گذاشته نشود

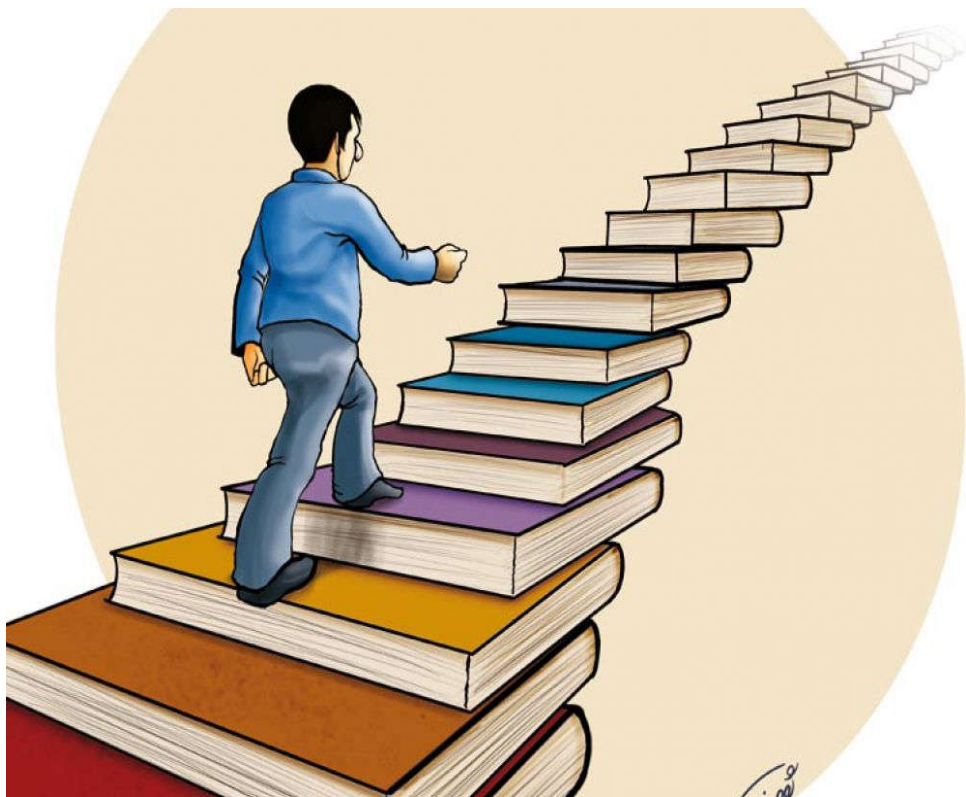
10- **استراحت و خواب :**

ارزش یک استراحت و یا خواب خوب کمتر از یک مطالعه مفید نیست، اگر

گونه که کنترل و ارزیابی بر اساس برنامه تنظیمی و عملکرد آن صورت می گیرد، تنظیم برنامه بعدی نیز بر اساس کنترل و ارزیابی برنامه پیشین انجام می گیرد.

7- **انعطاف پذیری:** به همین منظور، در انتهای هر روز، حدود 60 دقیقه را برای جبران عقب ماندگی های روزانه در نظر بگیرید. به این معنی که اگر نتوانستیم طبق هدف گذاری ها، مبحث را به اتمام برسانیم، آن را کنار بگذاریم و به سراغ زنگ بعدی می رویم و در انتهای روز، عقب ماندگی های کوچک هر زنگ را کنار هم جبران می کنیم.

8- **آهسته و پلکانی:** برای اینکار ابتدا سطح پایه مطالعاتی خودمان را تعیین میکنیم یعنی اینکه در یک زمان مثلا یک هفته چند ساعت مطالعه میکنیم حالا هفته ای 20 تا 30 دقیقه به زمان مطالعه اضافه میکنیم.



2. تنظیم برنامه: تنظیم برنامه، کاربردی ترین قسمت برنامه ریزی تحصیلی است و روش مناسب آن، تنظیم برنامه برای یک هفته است. این کار سبب می شود در ارزیابی و اصلاح برنامه به جمع بندی بهتری از نتایج کار خود برسید زیرا موانع غیرمنتظره، مانع عمل به بعضی از برنامه ها شود؛ اما با جبران این کاستی ها در طول هفته می توان به یک نتیجه منطقی از عملکرد خود رسید. البته در تنظیم برنامه هفته، برای هر روز، برنامه جداگانه ای در نظر گرفته می شود و نتایج آن نیز به طور جداگانه ثبت می گردد. همچنین می توان از عملکرد هر روز خود نیز مطلع شد؛ اما کار تنظیم و ارزیابی برنامه، بهتر است به صورت هفتگی انجام گیرد. ابتدا باید جدولی از سه بخش مستقل، ولی کاملاً مرتبط، تهیه نمود. اکنون با دانستن وظایف خود در قسمت اول جدول را برای هفته آینده تکمیل نمایید. ساعات پیش مطالعه، ساعات مطالعه و ساعات مرور را بنویسید. مثلاً 15 دقیقه پیش مطالعه، دو ساعت مطالعه و 15 دقیقه مرور پیش بینی می کنید. زمانی را برای مرور درس این هفته قرار دهید. برای این کار، در دفتر یادداشت خود خلاصه نویسی نموده را در هفته های مورد نظر در سالنامه شخصی خود ثبت کنید. حال با یک نگاه به این جدول می توانید مقدار ساعتی را که برای هر درس در طول هفته باید صرف کنید را ببینید و همچنین از میزان پیش مطالعه، مطالعه و مرور خود، مطلع شوید.

از سه قسمت جدول، برنامه قسمت اول (که مربوط به تنظیم برنامه و ثبت عملکرد آن بود)، انجام گرفته است.

منحنی یادگیری را بررسی کنیم می بینیم پس از یک اوج یادگیری به مرور باگذشت زمان با افت یادگیری مواجه میشویم و برای اینکه دوباره یادگیری را به نقطه مطلوب برسانیم الزامی است که به مغز استراحت دهیم. اگر ما بازه زمانی شروع یک مطالعه تا نیاز به استراحت را یک واحد مطالعه در نظر بگیریم:

- توصیه شده طول مدت یک واحد مطالعه بین 75 تا 90 دقیقه باشد که البته در بین افراد مختلف کمی متغیر است و بدیهی است در طول هر واحد مطالعه بهتر این است که یک درس مطالعه شود.

چگونه برنامه ریزی درسی داشته باشیم : بعد از انتخاب هدف باید سه متغیر حجم مطالب ، زمان در اختیار و تواناییها و محدودیتهای احتمالی خودمان را مشخص کنیم.

گامهای بعدی:

1. نوشتن برنامه: برنامه باید مکتوب باشد تا بتوان درباره آن بحث و بررسی کرد ، افزون بر این که تجارب مکتوب را در اختیار ما می گذارد، قدرت تمرکز، اعتماد به نفس، تسلط بر امور، نظم، پیگیری و کنترل را نیز به ارمغان می آورد. برنامه ریزی ذهنی و یا این تصور که: «چون هر روز، مشابه روزهای دیگر است، پس برنامه تغییر نمی کند تا احتیاجی

جدید داشته باشیم»، اولین مانع بر سر راه موفقیت است.



که برآمده از نقاط ضعف و قوت شما در برنامه این هفته بوده است، می تواند مبنایی برای برنامه ریزی هفته آینده بوده و بهبود کمی و کیفی مناسبی را در مسیر پیشرفتتان به ارمغان آورد.

اجرای برنامه:

دانستن برنامه ریزی و شیوه مطالعه ثمربخش تا زمانی که به آن عمل نشود هیچ سودی نخواهد داشت؛ زیرا شرط رسیدن به موفقیت، توانایی در عمل است. بنابراین باید مسئولیت خود را بپذیرید و نشان دهید می توانید خود را اداره کنید.

البته یادمان نرود حتما از یک فرد خبره و آگاه مشورت

بگیریم



اکنون باید با تکمیل دو قسمت باقیمانده، به یک جمع بندی از نتایج کار رسید. قسمت دوم جدول بر اساس نتایج قسمت اول تکمیل می شود؛ یعنی جمع ساعات پیش بینی و عملکرد خود را در پیش مطالعه، مطالعه و مرور در قسمت مربوط می نویسید تا بدانید که در کدام قسمت، بهتر عمل کرده اید و در کدام قسمت، از خود، ضعف نشان داده اید و باید در هفته بعد، آن را جبران کنید. سپس با توجه به جمع کل ساعات پیش بینی و ساعات عملکرد خود در هفته، وضعیت خود را محاسبه کنید. البته ممکن است در ابتدا به علت عدم شناخت از میزان مطالعه خود، پیش بینی شما بیشتر یا کمتر از عملکردتان باشد؛ اما بعد از دو یا سه هفته، به توان خود پی می برید و برنامه خود را بر اساس آن تنظیم می کنید. آخرین قسمت برنامه، ارزشیابی آن است، در این قسمت باید با تفکر و بررسی بر نحوه اجرای برنامه، نقاط قوت و ضعف خود را بیابید. مثلاً ممکن است نقاط قوت این هفته شما استفاده از کتابخانه، سحرخیزی و... باشد و یا نقاط ضعف شما استفاده بی رویه از تلویزیون و یا وقت گذرانی با یکی از دوستانتان باشد. این موارد را در قسمت سوم جدول برنامه ریزی یادداشت کنید و زیر آنها فرصت های به وجود آمده از نقاط قوت و تهدیدهای موجود از نقاط ضعف را یادداشت کنید.

در پایان با توجه به نقاط قوت و ضعف خود، یک تصمیم راهبردی برای هفته آینده بگیرید؛ مثلاً تصمیم بگیرید که از این پس، صبح ها یک ساعت زودتر بیدار شوید و یا استفاده از تلویزیون را محدود کنید. این تصمیم راهبردی