



اختلالات اضطرابی سودابه شریفیان: کارشناسی روان شناسی

طبیعی است که هر فردی در زندگی خود، دچار اضطراب شود. این اضطراب، ممکن است ترس از امتحان ریاضی فردا یا یک موقعیت خطرناک باشد. ولیکن «اختلالات اضطرابی» زمانی رخ می دهند که سطح اضطراب با موقعیت ایجاد شده، نامتناسب شود و فعالیت های عادی روزانه را مختل کند.

بیماری های اضطراب، شایع ترین گروه از اختلالات روانی در امریکا هستند. به طور تخمینی ۲۷ میلیون آمریکایی (تقریباً ۵ درصد از کل جمعیت امریکا) در طول زندگی خود، دست کم به یک اختلال اضطرابی مبتلا خواهند شد.

اغلب اوقات، ابتلا به عامل ترس، یکی از ویژگی های اختلالات اضطرابی است. به گفته دکتر استیو دجر، دانشیار علوم رفتاری و روان پزشکی دانشگاه واشنگتن در مرکز پزشکی هارپریو: «این اختلالات یا به صورت ضعف بروز می کنند و یا با واکنش های بسیار شدیدی همراه هستند».

اگرچه این اختلالات، درمان پذیرند، اکثر بیماران به مراقبت های مناسب دست نمی یابند. بیشتر اوقات، افراد مبتلا به این اختلالات، سعی می کنند تا از علائم فیزیکی آن مانند ضربان سریع قلب، تنگی نفس، یا حالت تهوع، رهایی یابند و ممکن است از علل روانی این علائم، آگاه نباشند و یا نمی خواهند این علل را بپذیرند. توصیف و تشخیص

حملات پاتیک مشکل از مجموعه ای مخوف از علائم فیزیکی است که ممکن است شامل تپش قلب، تعریق، ارزش و ارتعاش، نفس تنگی و احساس خفگی، درد در ناحیه قفسه سینه، حالت تهوع، سرگیجه، احساس جدایی و تنهایی غیرواقعی، ترس از دست دادن کنترل و دیوانه شدن، ترس از مرگ، کرخی و خارش، و فلش های داغی یا سردی باشد. حملات هراس ناگهانی و در حدود ۱۰ و گاهی تا سی دقیقه ادامه دارد.

آگروفوبیا از طریق ترس از قرار گرفتن در فضاهای باز، اماکن عمومی، پل ها و یا تونل ها، سفر با اتوبوس یا قطار یا اتومبیل یا هواپیما و همچنین ترس از قرار گرفتن در شرایطی که راه فرار از آن مسدود است تشخیص داده می شود. شخص ممکن است از این شرایط اجتناب کند و یا آنها را با ناراحتی مفرط تحمل کند. بسیاری از این افراد زندگی خود را با نیاز به اجتناب از انواع موقعیت ها ساختار می دهند و در نتیجه به افسردگی مبتلا خواهند شد.

-شیوع و سیر دوره بین ۱/۵ تا ۳/۸ درصد است و نسبت زن به مرد ۲ به ۱ است و عموماً اولین حمله پاتیک در اوایل ۲۰ سالگی است. این دو اختلال ارزش ژنتیکی هر سطحی دارد. علائم زیست شناختی آن شامل آلکالوز تنفس خشنی می باشد. این افراد پاسخ شدیدی به انفوزیون لاکتات و استنشاق دی اکسید کربن نشان می دهند با توجه به تأثیر عوامل زیست شناختی در اختلال پاتیک داروهای خاصی (مانند ایمپرامین و فلووکسامین) از حملات بعدی پاتیک جلوگیری می کند.

-شرایط همبود با اختلال پاتیک در شرایط زیر است: افسردگی اساسی با اختلال دیستایمیک، فوبی اجتماعی، اختلال اضطراب منتشر، اختلال وسواس جبری، فوبی خاص، خود بیمار انگاری و نهایتاً افراط در مصرف مواد و وابستگی شدید به آنها.

-در تشخیص افتراقی از آنجا که بسیاری از علائم پانیک شبیه به بسیاری از موارد مشابه شرایط طی شدید است برای بیماری داشتن یک معاینه پزشکی (قلبی عروقی -تنفسی- هورمونی -درون ریز- عصبی ماهیچه ای -اورال- هماتولوژیکال- وابسته به دارو) قبل از آغاز معالجات روان شناختی ضروری است.

اختلال پانیک از دیگر اختلالات اضطرابی متفاوت است. بدین معنا که آنها بیشتر واسه به موقعیت یا پس زمینه هستند. (فرایند تشخیص افتراقی را در نمودار تشخیص اختلال پانیک با ترس از فضای باز (شکل ۱-۱) [ص ۷] مشاهده کند.

-درک اختلال پانیک و آگورا فوبیا با اصطلاحات شناختی - رفتاری

در مدل شناختی - رفتاری چنین فرض شده است که افراد متبلا به اختلال پانیک ممکن است برای اولین بار باشوکی پانیک، یا سطح بالایی از اضطراب مربوط به آسیب پذیری بیولوژیک، استرس یا دلایل فیزیکی (مانند بیماری) را تجربه می کند که در نهایت موجب اجتناب از موقعیت های خاص و رفتارهای محتاطانه خواهد شد.

-در بررسی «عوامل شناختی» که منجر به این اختلالات می شد، دیده شده که اولین حمله پانیک در ابتدا با یک اتفاق استرس آمیز در زندگی آغاز می شود و نخستین حمله پانیک به عنوان یک فاجعه تعبیر می گردد. نتیجه اجتناب های پانیک آگورافوبیا نیز در ذهن این افراد، با محرک های متفاوتی ربط پیدا خواهد کرد و پانیک از طریق انحرافات شناختی بیمار شدیدتر خواهد شد. این تحریفات شناختی بر اضطراب انتظار، حساسیت های جسمی و خود انتقادی متمرکز هستند. تکنیک های درمان شناختی - یعنی، شناسایی و چالش با تحریفات شناختی بیمار - مفید خواهد بود.

- از دیدگاه «عوامل رفتاری»، مکانیسم اجتناب در اختلال ترس از فضای باز - به علت منجر شدن به اضطراب کمتر - مرتباً ادامه دارد و در آینده منجر به گرایش شدید و قوی به این مکانیسم در آینده می شود.

- عوامل و نتایج بین فردی: زمانی که اختلال پانیک و آگورافوبیا توأم با افسردگی در فردی وجود دارد، تأکید بر درمان پانیک و آگورافوبیا توأم با افسردگی در فردی وجود دارد، تأکید بر درمان پانیک و آگورافوبیا است و افسردگی در درجه دوم قرار می گیرد. بسیاری از



تکنیک های شناختی که منشأ اضطراب بیماران را شناسایی می کنند در بیماران افسرده نیز کاربرد دارند. نتایج این اختلال کاهشی معاشرت های اجتماعی، اتکا به دیگران و ... می شود.

-ارزیابی و درمان

درمانگر با ارزیابی وضعیت بیمار باید مراقب باشد اختلال پانیک را با فوبی اجماعی یا فوبی خاص، اختلال وسواس جبری یا اختلال اضطراب نشود اشتباه نگیرد. درمانگر با کاهش پاسخ های پراسترسی به مشکلات روزمره بیمار را در ترک رفتارهای «ایمنی جویانه» یاری می دهد. او را از نظر وابستگی یا سو مصرف مواد بررسی می کند. از درمان دارویی نیز استفاده می کند. لیستی از شرایط ترسیده شدند از کمترین تا بیشترین ترس به عنوان مبنایی برای مواجهه زنده یا تصویری تنظیم می شود. درمانگر با آگاهی دادن به بیمار نشان می دهد که چگونه ترس آموخته و تعمیم داده می شود. این تحریفات شناختی اهداف درمان شناختی می شوند. تن آرامی و تمرین های تنفسی، استفاده از شناخت درمانی در مورد افکار، فرضیات و طرحواره های اساسی بیماران نیز مؤثر است.

در ارزیابی فرم های ۱-۲ و ۱-۳ [ص ۱۵ تا ۱۸] برای تشخیص افتراقی و بررسی پیشرفت درمان کاربرد دارد.

- داروهای فلوکستین، سرتالین، ایمی پرامین، آلپرازولام و فلووکسامین در کاهش حملات پانیک مؤثر است.

- ارزیابی بالینی اولیه از اضطراب و اجتناب درمانگر موارد زیر را از بیمار می خواهد: مشخص کرد که از چه شرایطی اجتناب می کند و به چه دلایلی، علایقی را که در این شرایط تجربه کرده است لیست کند و اطلاعاتی در مورد مصرف مواد و دیگر داروها اخذ می شود و یک چکاپ کامل پزشکی پیشنهاد می شود.

- اجتماعی شدن به منظور درمان: آموزش بیمار در مورد ماهیت پانیک و اینکه پانیک آنقدر خطرناک نیست که به مرگ یا دیوانگی و یا عدم کنترل او بیانجامد - ضروری است. مجموعاً این شیوه ای اجتماعی شدن برای فرایند درمان بسیار مفید است.



- مواجهه: این بیماران همیشه از شرایطی که انتظار دارند در آن پانیک را تجربه کنند اجتناب می‌کنند، تکنیک‌های رفتاری مواجهه، می‌تواند برای کمک به بیمار به منظور ورود بدون ترس به چنین موقعیت‌هایی مورد استفاده قرار بگیرد.

- ساختار سلسله مراتب ترس: در این روش بیمار از موقعیت‌هایی که ترسیده یا اجتناب کرده فهرستی تهیه کرده و از مقیاس صفر تا ده درجه‌بندی می‌کند. درمانگر بر این اساس احتمال روی دادن حوادث را بررسی می‌کند و برای بیمار توضیح می‌دهد که چگونه می‌تواند خود را نجات دهد، حتی اگر آنها اتفاق افتند. برای شناسایی و چالش با تحریفات شناختی، ساختار سلسله‌مراتب ترس و مواجهه با آنها مورد استفاده قرار می‌گیرد.

- مواجهه با سلسله مراتب ترس: درمانگر در این قسمت مراحل متوالی را ایجاد می‌کند. مواجهه اولیه می‌تواند شامل «مواجهه تصویری» باشد، یعنی اینکه از بیمار می‌خواهیم خفیف‌ترین موقعیت ترسناک را به صورت روشن و واضح تصور کند. فرم ۶-۱ لیستی از اظهارات مقابله‌ای را به بیمار ارائه می‌دهد. زمانی که بیمار با تصور خفیف‌ترین موقعیت ترسناک راحت و آسوده می‌شود، موقعیت بعدی در لیست قرار می‌گیرد و این کار آنقدر ادامه پیدا می‌کند تا شدیدترین موقعیت ترسناک در سلسله مراتب تصور شود.

«مواجهه زنده - یعنی مواجهه در موقعیت‌های واقعی - در حقیقت وقتی کارایی دارد که به مواجهه تصویری ترجیح داده شود در این مرحله به بیمار آموزش داده می‌شود تا درجه اضطرابش، پیش‌بینی‌هایش و اطمینانش از وقوع این پیش‌بینی‌ها را در موقعیت‌های ترس (خاص و موردی) یادداشت کند و سپس درجه واقعی اضطراب و نتایج موقعیت را بعد از انجام آن عمل خاص (مثلاً عبور از یک پل) نیز بنویسد و این کار را ۱۰ بار انجام دهد و هر زمان در موقعیت‌های سخت‌تر (مثلاً یک پل



مشکل‌تر) سعی کند. این مواجهه تدریجی در غلبه بر اجتناب طولانی‌مدت، موفقیت‌آمیز بوده است.

- آموزش تن آرامی: برای کاهش سطح عمومی برانگیختگی از این روش استفاده می‌شود. برای بسیاری از بیماران تنظیم خود به خود ضربان قلب به صورت «هموستاتیک» در می‌آید (خود تصحیحی) گاه در طول تن آرامی یا خواب از «پانیک متناقض» استفاده می‌شود و با توضیحات موقعیتی فراهم می‌شود که به آنها اجازه می‌دهد که پانیک را کمتر فاجعه‌آمیز تلقی کنند.

آموزش تنفس آرامی نیز مفید است (به جای تنفس‌های کم عمق سینه تنفس از طریق دیاфраگم صورت گیرد).

- مداخلات شناختی: در زیر مداخلات شناختی در درمان اختلال پانیک و آگورافوبیا مورد استفاده قرار گرفته است.

- القاپانیک: در درمان «القاپانیک» نفس نفس زدن بیمار به وسیله بینش‌های فاجعه‌آمیز دنبال می‌شود «من اصلاً نمی‌توانم نفس بکشم». بیمار توسط درمانگر برای نفس کشیدن مجدد راهنمایی می‌شود تا اینکه علائم پانیک ظاهر شوند - در مواجهه زنده با حملات پانیک که با تنفس‌های شدید ایجاد می‌شود، می‌توان به سادگی با استفاده از شیوه‌های رفتاری به آنها خاتمه داد.

- شناسایی و مورد چالش قرار دادن افکار اتوماتیک تحریف شده فرم ۸-۱ لیستی از بدکار کردهایی شایع افکار اتوماتیک در اختلال پانیک و آگورافوبیا را نشان می‌دهد.

زمانی که بیمار از این فرم برای شناسایی سه نوع افکار اتوماتیکش در حالت پانیک یا اضطراب استفاده می‌کند. درمانگر می‌تواند کار خود را (شروع با شایع‌ترین افکار اتوماتیک بیمار است) با تکنیک‌های زیادی برای چالش با افکار اتوماتیک که در هر موقعیت کاربردی باشند شروع می‌کند.

- چالش با فرضیات ناسازگار، فرضیات شامل «قوانین» و یا «دستوراتی» کلی هستند که بیمار دارد. اینها شامل اظهارات «باید» (من نباید نگران باشم)، اظهارات «اگر - پس» (اگر من مضطرب باشم مردم مرا طرد می‌کنند) و اظهارات «بایست» (من بایست همه

درمانگر می‌تواند اطلاعات مفیدی را که اضطراب به بیمار ارائه می‌کند را مورد اشاره قرار دهد و اینکه گاهی اضطراب «موقع و صحیح» است.

- عدم پذیرش تکالیف خانه: مانند هر درمانی که مواجهه را از خارج از جلسات ارائه می‌کند، عدم پذیرش تکالیف خانه ممکن است ناشی اشتباه درمانگر در «تمرین» مواجهه در جلسه قبل از ارائه مواجهه به‌عنوان تکلیف خانه باشد: این «تمرین» بایستی در بر یگرنده ساختارهای خاص در مورد آن چیزی که بیمار دقیقاً برای تکالیف خانه انجام خواهد داد، باشد - به این معنی که کجا، چه موقع و برای چه مدت مواجهه اتفاق می‌افتد.

عدم پذیرش تکالیف خانه ممکن است در نتیجه این حقیقت که درمانگر خیلی سریع عمل می‌کند باشد - بدین معنا که درمانگر بیشتر از توان بیمار از او انتظار دارد. باید مقدار و درجه تکلیف خانه را کاهش دهیم.

- انتظارات غیر واقعی: اینکه بیماران به‌طور غیر واقعی در مورد درمان انتظارات مثبتی دارند. بعضی از این انتظارات غیر واقعی باید توقف یابد و زمینه برای قرارداد و اتحاد درمانی که می‌تواند انتظارات بیمار را کاهش دهد فراهم شود.

ترس از انتقال اینکه بیماران از اینکه درمان باعث شود آنها وابستگی پیدا کنند و در وابستگی خود گیر بیفتند و از اینکه ضعف آنها آشکار شود و احساس حقارت کند و یا مجذوب درمانگر خود شوند، در هراسند. این افکار و فرضیات خودکار و غیرارادی می‌توانند در درمان بررسی شوند. ممکن است درمانگر از عنوان کردن موضوعات رابطه‌ای کلی‌تر استفاده کند.

- خروج از مرحله درمان: بیماران به بهبودی سریع خود بعد از چند جلسه اعتراف می‌کنند. ما به بیماران در مورد پایان زودرس اخطار می‌دهیم. زیرا هدف درمان صرفاً از بین بردن حملات پاتیک نیست. بلکه هدف اکتساب انواعی از مهارت‌های مقابله‌ای است که احتمال کلی بازگشت اختلال را کاهش دهد.

نگرانی‌هایم را از بین ببرم) می‌باشد. به‌خاطر تمرکز بیمار بر ناراحتی از اضطرابش، به‌ندرت به‌طور خودکار فرضیات اساسی را مورد چالش قرار می‌دهند. هدف درمان شناختی این است که تفکرات بیمار را کم کنند تا جایکه فرضیات ناسازگاری‌ها را استخراج شود و تغییر یابند.

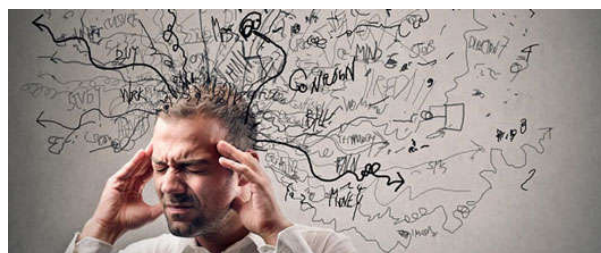
- چالش با طرح‌واره‌های بدکار کرد: طرح‌واره‌های سازه‌های عمیقی هستند که بیمار در تفکر درباره خود و دیگران مورد استفاده قرار می‌دهد. درمانگر به بیمار کمک می‌کند تا طبیعت غیر منطقی افکارش کنترل کند.

- مقابله با استرس‌های زندگی: به‌عنوان مستقیمی از درمان اختلال پاتیک و آگورافوبیا باید بیمار به‌طور مختصر با نحوه درمان شناختی اضطراب و عموماً افکار افسردگی آشنا شود. اگر او با افکار فاجعه‌آمیز یا انواع دیگر افکار اتوماتیک بد کارکرد آشنا شود، درمانگر می‌تواند به بیمار کمک کند تا سطح اضطرابش کاهش یابد.

- تشخیص و اصلاح مشکلات در طی درمان: هر چند پکیج در مافی اختلال پاتیک و آگورافوبیا نسبتاً سهل و آسان نشان داده شده است اما بیماران پاتیک ممکن است چندین مشکل را بروز دهند. هنگامی که در می‌یابیم بیماران مان نسبت به درمان تجویز شده مقاوم هستند معمولاً می‌فهمیم که مؤلفه‌های شناختی درمان تقریباً مفید می‌باشند. مسائل شایع با این بیماران عبارتند از: ترس از فرایندهای درون روانی، عدم تحمل اضطراب، عدم پذیرش خانه، انتظارات غیر واقعی و ترس از انتقال.

- ترس از فرایندهای درون روانی: بیمار از آشکار شدن فرایندهای درون روانی که کشف کننده ناهشیار یا دیوانگی یا خصوصیات ناپسند دیگر هستند ترس دارد. بهتر به بیمار گفته شود که ترس او از آزمایش فرایندهای روان شناختی تأیید نشده‌اند.

- عدم تحمل اضطراب: اینکه بیمار تصور کند همه اضطراب‌ها بایستی متوقف شود و هیچ اضطرابی نمی‌تواند قابل تحمل باشد.





خلاصه نویسی و روش های آن بکول صالحی مشاور اداره مشاوره

بهترین فن مطالعه، درگیر شدن با مطلب یا به اص طراح، مطالعه فعال است که سریع ترین روش برای مطالعه بوده و نکات مهم را نیز مشخص می کند.

زمانی که مطلبی را مطالعه می کنید، در جایی که برایتان سؤال باقی می ماند و مطلب را کامل متوجه نمی شوید از علامت سؤال (?) استفاده کنید و کنار آن مطلب علامت بزنید. هر جا احساس نمودید که مطلب، سؤال خیز بوده و به نکته مهمی اشاره شده است علامت تعجب (!) و جایی که به یک کلمه یا عبارت کلیدی برخوردید دور آن را خط بکشید و پاراگراف های مهم را با علامت ضربدر (x) مشخص کنید.

به طور کلی، هنگام مطالعه، استفاده از علامت گذاری، سرآغاز خوبی برای مطالعه دقیق و فعال است.

دقت داشته باشید که در استفاده از علامت ها و انتخاب جملاتی که خط کشی می شوند زیاده روی نکنید؛ چرا که در مطالعه های آتی حوصله تان سر می رود.

۲. خط کشی زیر مطالب مهم

یکی از شیوه هایی که در خلاصه نویسی به کار می رود، خط کشیدن زیر مطالب مهم است. معمولاً این روش در میان بیشتر افراد از محبوبیت برخوردار است؛ زیرا هم راحت تر از یادداشت برداری است و هم داوطلب احساس می کند که مطالب مهم را بدون کمترین تغییری خلاصه کرده است.

برای خط کشیدن زیر مطالب مهم، بهتر است که از خودکارها، مدادها یا ماژیک های رنگی استفاده کنید؛ مثلاً مطلب بسیار مهم را با یک رنگ، مطالب کمتر مهم را با رنگ دیگر و یا مطالب هر فصل یا موضوع را با رنگی خاص خط بکشید.

این کار باعث می شود تا هم مطالب، بیشتر در ذهن شما باقی بماند و هم تنوع بیشتری داشته باشید و زود خسته نشوید. در خلاصه نویسی به روش خط کشیدن زیر مطالب باید توجه داشته باشید با وسواس اینکه ممکن است مطلبی از قلم بیفتد زیر همه

یکی از کارهای بسیار مهمی که شما دانشجویان عزیز لازمست برای مطالعه انجام دهید این است که از روش خلاصه برداری مطالب در زمان مطالعه بهره ببرید، زیرا تاثیر بسیار زیادی بر میزان پیشرفت و یادگیری شما می گذارد.

افرادی که در هنگام مطالعه تنها به خواندن مطلب می پردازند، نسبت به کسانی که در هنگام مطالعه، خلاصه برداری می کنند، دارای بازده کمتری هستند.

علت این است که فرد به مرور، علاقه خود را نسبت به مطالبی که می خواند از دست می دهد و نمی تواند به آن توجه کند؛ در نتیجه، مطالب به صورت فعالانه در ذهن پردازش نمی شود.

دلایل خلاصه نویسی:



روش های مختلف خلاصه کردن

برای خلاصه نویسی، وجود دفترچه یادداشت لازم است.

زیرا اگر در برگه های پراکنده و بدون صحافی باشد با گذر زمان، حجم یادداشت ها افزایش خواهد یافت و ترتیب آنها به هم خواهد

خورد و یافتن و مرتب کردن آنها زمان و انرژی زیادی می طلبد و کاری خسته کننده است.

خلاصه نویسی، شامل فنون مختلف یادداشت برداری، حاشیه نویسی، خط کشی زیر جملات، دسته بندی و علامت گذاری می شود که بسته به شرایط و نوع مطالعه می تواند مختلف بوده و ممکنست برای یک درس، موارد متعددی را دربر گیرد.

۱. علامت گذاری

مطالب را خط نکشید؛ زیرا در غیر این صورت، حاصل کار، صفحه‌ای پر از خط در زیر جملات می‌شود و نه موجب یادگیری بیشتر. اگر شما در هر صفحه، زیر مطالب زیادی را خط بکشید، احتمال کاهش یادگیری وجود دارد و نشانه این است که این وسیله را جانشین توجه واقعی به مطلب و برگرداندن مطلب به زبان خود کرده‌اید. چیزی که در این عمل باید مد نظر قرار دهید و زیر آن را خط بکشید اطلاعات مهم، مانند نتیجه‌گیری‌های کلی، تعریف‌های کلیدی و جمله‌های اصلی که وظیفه آنها توضیح و تشریح نکات است، جملات کلیدی، نکات تستی و ... است؛ بدون اینکه به اندیشه اصلی مطلب آسیبی وارد شود.

۳. حاشیه نویسی

حاشیه نویسی با هدف انتقال مجموعه‌ای از مطالب مهم و خلاصه شده از متنی است که شما مطالعه کرده‌اید. در حاشیه نویسی می‌توانید کلیدی‌ترین جمله هر پاراگراف را استخراج کرده به زبان خودتان در حاشیه کتاب یا جزوه یادداشت کنید. برای این کار در پایان هر پاراگراف از خودتان پرسید که این پاراگراف قصد داشت چه مطلبی را به من بیاموزد و آن را در یک جمله و با زبان خودتان، نه به صورت کتابی، بیان کرده و یادداشت نمایید؛ به علاوه می‌توانید سؤال، انتقاد یا هر مطلب دیگری را که مربوط به همان موضوع باشد و در جای دیگری خوانده‌اید، حاشیه‌نویسی کنید. این فرآیند به تمرکز فکر، دقت، حفظ و یادگیری بهتر شما کمک می‌کند.

۴. دسته بندی

یکی دیگر از روش‌های مهم خلاصه نویسی «دسته‌بندی» است. این روش برای مباحث دروس عمومی که شامل دسته‌ها و طبقه بندی‌های مختلف هستند، بسیار مفید است.

روش کار نیز به این صورت است که مطالب مختلفی را که بتوان در یک دسته قرار داد، یک جا نوشته و آنها را دسته‌بندی می‌کنند؛

۵. یادداشت برداری

اصلی‌ترین نوع خلاصه نویسی، یادداشت برداری است که می‌تواند کمک بسیار مؤثری به یادگیری طولانی مدت شما و همین‌طور صرفه‌جویی در وقت شما نماید.

یادداشت برداری، عبارت است از برداشت کلیدی‌ترین مفاهیم هر مطلب و ثبت آن در دفترچه‌ای جداگانه به شیوه‌ای خاص که در مرورهای بعدی کارایی داشته باشد.

هر برگه یادداشت‌برداری شده باید دارای دو ویژگی مهم باشد: اول اینکه باید خلاصه و کلیدی باشد؛ یعنی آنچه را که یادداشت می‌کنید باید حجمی بسیار کمتر از آنچه که در متن اصلی موجود است، داشته باشد.

دومین ویژگی یادداشت‌برداری، تداعی‌گر بودن یادداشت‌هاست؛ یعنی همه آنچه را که پاراگراف و متن قصد انتقال آن را داشت به شما انتقال داده و یادآوری نماید؛ به بیان ساده، یادداشت‌ها باید مفید، اما مختصر باشند.

ممکن است که در آغاز، شما در انجام هر یک از این روش‌های خلاصه‌نویسی‌ها با مشکل روبرو شوید، اما اگر بخواهید و اراده کنید که مطالعه خوبی برای امتحان داشته باشید، حتماً می‌توانید بتدریج، مطالب را به بهترین شکل ممکن خلاصه برداری کنید. حتماً به خاطر داشته باشید که یک مطلب، بسته به اهمیت و تستی بودن آن، می‌تواند به همه اشکال یا یک شکل خلاصه‌نویسی شود. در خلاصه‌نویسی، نکات زیر را باید رعایت کنید تا در وقت خود صرفه‌جویی کرده و از زحمت خودتان هم بهترین نتیجه را بگیرید:

۱. یکی از راه‌های کارآمد کردن یادداشت‌ها به هنگام ثبت کلمات مهم، به کار نگرفتن کلمات اضافی است. در خلاصه‌نویسی هر قدر اطلاعاتی با کلمات کمتر و عبارت‌های کوتاه‌تر نقل شود، کارآیی آن بالاتر است؛ بنابراین، هنگامی که اطلاعات نسبتاً زیادی را در چند کلمه خلاصه می‌کنیم، یادداشت‌های شما کارا هستند.



۲. مطالب مختلف را که برگرفته از اساتید، کتاب و جزوه هستند، در جمله‌های کوتاه و مفید بگنجانید. این کار سبب می‌شود که توجه شما صرفاً به اطلاعات مهم متمرکز شود.

باید از این گونه جمله‌ها، یعنی از جمله‌هایی که کلی‌ترین و محوری‌ترین اطلاعات را در بر دارند، یادداشت بردارید.

✓ در یادداشت‌ها باید هدف این باشد که حتی‌الامکان کلیات موضوع مورد توجه قرار گیرد و موضوعات به صورت نمودار درختی رسم شود و سپس به جزئیات پرداخته شود. در خلاصه‌نویسی باید دقت کرد که معمولاً ایده و نکته اصلی در دو جمله اول پاراگراف بیان شود و بقیه پاراگراف، شامل توضیحات این مطلب باشد؛ اما این بدان معنی نیست که بقیه متن، مهم نیست؛ بلکه در ادامه متن باید به کلمات کلیدی مانند: «نخستین»، «مهم‌ترین عامل»، «بیشترین تاثیر»، «نکته اساسی»، «در نتیجه» و «ایجابی بودن یا نبودن افعال نیز توجه کرد».

۳. یکی از کارهایی که می‌توانید در خلاصه‌نویسی انجام دهید این است که طرز ارتباط موضوعات اصلی و فرعی را به کمک نمودار درختی نمایش دهید تا به درک بهتر مطالب کمک کند

۴. در هنگام مطالعه مباحث درسی، در آغاز به کشیدن خط در زیر مطالب اصلی، مهم و با اهمیت بپردازید و سپس خلاصه‌نویسی کنید؛ زیرا انجام دو فعالیت مجزا، یادگیری و خلاصه‌نویسی در یک زمان واحد، باعث ایجاد اختلال و عدم تمرکز در انجام هر دو عمل می‌شود.

۵. خلاصه‌نویسی شما، چنانچه شامل خلاصه مباحث درسی، نکات مهم در کتاب درسی و جزوات یا تست‌های غلط و «نزده» شما در آزمون‌ها و مجموعه‌های تست باشد، دارای ارزش درسی بالاست، و الزاماً نباید فقط از داخل کتاب یا جزوه شما جمع‌آوری شود.

۶. اگر هنگام مطالعه مطالب خلاصه‌نویسی شده که حاوی خطوط اصلی و پیامدهای مهم است، پی به کم‌اهمیتی مطالبی ببریم که در زمان خلاصه‌نویسی، مهم جلوه کرده‌اند یا به علت گذشت زمان و مرور مطلب، اهمیت اولیه را ندارند، این نکات را حذف کنید.



۷. در خلاصه‌نویسی به انتخاب سبکی مناسب با متن خلاصه شده، رعایت یکنواختی افعال از لحاظ زمان، حجم مطالب و عدم تصرف در پیام‌ها و محتوای متن اصلی، توجه کنید.

در مورد درس‌های فرمولی و قاعده‌دار، خلاصه این درس‌ها از طریق یادداشت فرمول‌ها و قواعد، رسم نمودارهای لازم و طبقه‌بندی دقیق اجزای هر مبحث فراهم می‌آید و لازم است که برای تسلط و یادآوری در مرور مباحث خلاصه‌نویسی شده، برای هر مورد مثالی آورده شود.

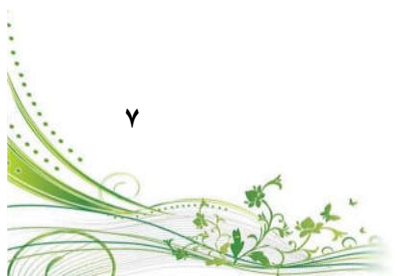
۸. چون اغلب قواعد، گاهی با موارد استثنایی و تبصره‌ها نقض می‌شود، این نکات خلاف قاعده نیز باید یادداشت و آموخته شود؛ در واقع، اهمیت استثناءها از قواعد خیلی بیشتر است و عموماً، سؤالات مهم و اساسی امتحان از میان این مطالب استخراج می‌شود. ۹. در خلاصه‌نویسی درس‌های تشریحی و حفظ‌کردنی، می‌باید کل هر فصل یا گفتار را بخوانید و مطالب اساسی و مهم را به شکلی برجسته مشخص سازید و آن گاه نکات مشخص شده را در یک دفتر جداگانه یادداشت کنید.

۱۰. برخی از افراد گمان می‌کنند که خلاصه نویسی باعث گرفتن وقت مطالعاتی آنها می‌شود و نسبت به وقتی که برای آن صرف می‌کنند سود کمتری دارد؛ در حالی که این موضوع برعکس است.

۱۱. تاریخ یادداشت برداری را در گوشه برگه یادداشت نمایید تا در زمان‌های خاص مرور کردن سر درگم نشوید.

۱۲. به خاطر داشته باشید که در برنامه‌ریزی خود، زمان‌هایی را باید به مرور کردن اختصاص دهید و در این زمان‌های مرور کردن، به جای مطالعه دوباره کتاب یا جزوه، خلاصه‌هایی را که برداشته‌اید، مطالعه کنید.

۱۳. در هر بار مرور خلاصه‌ها، نسبت به مرورهای قبل می‌توانید بخشی از خلاصه‌ها را که به طور کامل یاد گرفته‌اید، حذف کنید تا در وقتتان صرفه‌جویی شود.





وسواس و درمان آن از دیدگاه اسلام

فرهاد صبوری

کارشناس مشاوره

وسواس حالتی

روحی است

وسواس چیست؟

دیدگاه اسلامی برگرفته از دیدگاه قرآن، که کاملترین و برترین گفتارهاست، می باشد و نظرات مبسوطی در زمینه وسواس دارد که در اینجا به مختصری از آن اشاره می گردد.

در قرآن کریم کلمه وسواس و کلماتی از این ریشه، در چندین جا آمده است. در سوره اعراف آیه ۲۰ و سوره طه آیه ۱۲۰ به صورت فوسوس، در سوره ق آیه ۱۶ به صورت توسوس و در سوره الناس آیه ۴ به صورت الوسواس و آیه ۵ یوسواس به وسواس اشاره شده است.

مفسرین معنی ظاهری آن در قرآن را خیال پرا افکر ناشایستی که شیطان در قلب انسان می افکند، عنوان نموده اند.

علامه طباطبایی از قول راغب، کلمه وسوسه را به مفهوم خطوط افکار زشت در دل به کار می برد. (۵) و علامه مجلسی مکانیسم وسوسه کردن را ناشی از هوای نفس انسانهای منحرف و شیطان برای انحراف فطرت می داند. ایشان می نویسند: وسوسه سخنان بیهوده و بی سودی است که نفس و شیطان در انسان پدید می آورد. (۶)

بر اساس روایات اسلامی معلوم می شود که وسوسه در نهاد اولیاء خدا، پیامبران و صدیقین هم وجود دارد. اما آنان به وسوسه اعتنا نمی کنند و به هر کجا فکر آنها منتهی شود، ترتیب اثر نمی دهند و این تفاوت بین اولیاء خدا و عموم مردم است. (۷)

که برای انسان پیش می آید و انسان در کاری شک و تردید می کند که آیا این کار را صحیح انجام داده است یا نه؟

وسواس فکری نوعی اختلال روانی دانسته شده است و از این جهت با «ذهاب العقل و کثره التحلیط» مشترک تلقی گردیده است. (۸)

ریشه وسواس عملی، وسواس فکری است و از این جهت است که کسی که به عمل وسواسی (همچون وسواس در وضو، طهارت، نماز) مبتلا شده است، وقتی از او سؤال می شود که چرا این گونه عمل می کنی؟ می گوید: افکار شیطانی، باعث شده است. و یا اینکه کار خود را از شیطان می داند و می گوید: من نمی خواهم چنین کنم، اما شیطان نمی گذارد. (۹)

بر این اساس، الزام و اجبار به عمل و رفتار در وسوسه، تأکید شده است. علامه طباطبایی می گوید: البته این القانات طوری نیست که انسان آن را مستند به کسی غیر از خود بداند. بلکه بدون هیچ تردیدی آن را نیز افکار خود می داند و عیناً مانند پذیرش واقعیت $2 \times 2 = 4$ و سایر احکام قطعی، از خود و ترشحات خود فکر می داند.

هیچ منافاتی ندارد که افکار باطل ما، هم مستند به خود ما باشند و هم بگوئیم که شیطان آنها را در ما القا کرده است. همچنان که بسیاری از افکار و تصمیماتی که انسان می گیرد، در اثر خبری است که دیگری داده و یا در اثر حکم دیگری در او پدید آمده، ولی در عین حال

مسئولیت آنها را از خود سلب نمی نماید و استقلال و اختیار خود را انکار نمی کند. (۵)

روش درمانی بر اساس اندیشه اسلامی

با مطالعه آیات قرآنی و روایات و مکتب اسلامی، که به نحوی به موضوع وسواس پرداخته اند، روشها و فنونی برای درمان وسواس پیشنهاد گردیده است. اساس درمان بر این منباست که فرد وسواسی باید عمل خود را منطبق بر قرآن-نهج البلاغه و احادیث نماید. آنجا که رفتار او با مقررات معنوی اسلام سازش ندارد، رفتار را کنار بگذارد و از خدا هم کمک بگیرد.

فرد وسواسی، اعمالی را انجام می دهد که نه اسلام از او خواسته و نه جامعه. ولی او آنچنان خود را در رنج قرار می دهد که درک آن مشکل است.

رسول خدا (ص) فرمود: « من دستور ندارم رهبانیت سخت را اجرا کنم. من مأمورم آیین حنیف، سهل و آسان را که نه رحمت در آن است و نه مشکل، برای مردم تبلیغ کنم.»

روش ها و فنونی که برای درمان مبتلایان به وسواس خصوصاً وسواس با محتوای مذهبی، بر اساس اندیشه اسلامی پیشنهاد می گردند، به صورت زیر طبقه بندی می شود. درمانگر مذهبی با عنایت به مشکل مراجع، روش های خاصی را بیشتر تأکید می کند.

• مراجعه به فتاوی مراجع تقلید (توجه دادن به احکام شرعی)

گاه علت وسواس جهل به حکم شرعی و برداشت اشتباه از حکم شرع است. بنابراین فرد، عمل را بر طبق روش خود، محتاطانه و در واقع به شکل وسواس گونه انجام می دهد. گاه نیز عالم به مسئله است ولی در اثر رعایت بیش از حد، و افراط از حد متعارف به دام وسواس می افتد. به عبارتی به دلیل عدم اطمینان به صحت و درستی عملی که انجام می شود، آن عمل را مکرراً انجام داده و در آخر هم رضایت از عمل خود ندارد. در اینجا درمانگر مذهبی از گفتن نظر شخصی خود پرهیز می کند و تنها بر اساس فتاوی مرجع تقلید فرد، وظیفه شرعی فرد را به او خاطر نشان کرده و از او التزام موکد برای عمل به ضوابط و احکام شرع می گیرد و عدم تخلف از شرع را تأکید می کند. (۱۰). چرا که وظیفه هر مسلمانی است که عملی را که انجام می دهد، مطابق دستور الهی و مقررات اسلام باشد. فرد وسواسی باید مقررات را در نظر بگیرد و عمل خود را مطابق دستور الهی و از روی علم انجام دهد. کوچکترین کجروی موجب سقوط و انحراف می گردد. بیشتر کارهای فرد وسواسی از حد اعتدال خارج است و خروج از حد متعارف و اعتدال، بدعت گذاری در دین است و بدعت گذاری در دین نیز جز ضلالت و گمراهی چیزی به دنبال ندارد.

به عنوان مثال، قانون طهارت این است که بعد از برطرف شدن عین نجاست، با فرو بردن نجس در آب جاری و یا آنچه در حکم جاری است، پاک می شود و در آب قلیل سه مرتبه باید روی چیزی که نجس بوده است آب ریخته شود تا پاک شود. (۱۱) ولی فرد



وسواسی با دهها مرتبه شستشو هم قانع به پاک شدن شیء نجس نمی شود.

• اکتفا به واجبات و ترک مستحبات و پرداختن به ضرورتها

گاه فرد وسواسی آنچنان در مستحبات غرق می شود که کارهای واجب را ترک کرده و یا حتی غرق در کارهای حرام می شود.

ائمه اطهار (ع) سفارش نموده اند که عبادت باید با نشاط انجام گیرد. در زمان خستگی یا غم و غصه، باید کارهای مستحبی مثل دعا، نماز شب و امثال آن را رها کرده، حتی مستحبات نماز واجب مثل قنوت برای فرد بیمار، مختصر می شود.

پیامبر اسلام (ص) فرمودند: « قلبها اقبال (نشاط) و ادبار (غم) دارند. وقتی نشاط داشتید نمازهای مستحبی را هم بخوانید. وقتی غم داشتید به واجب اکتفا و قناعت کنید. » (۱۲)

امام موسی بن جعفر (ع) هر وقت غمناک می شد، نمازهای مستحبی را ترک می فرمودند. (۱۲)

• منع کردن از اعاده و تکرار عمل (بی اعتنایی نسبت به عمل یا فکر وسواسی)

از ویژگی های فرد وسواسی تکرار در عمل است. شیطان، تکرار عمل را برای فرد وسواسی زینت می دهد. به این عنوان که تکلیف واجب باید ادای یقینی داشته باشد. در صورتی که می دانیم ادای تکلیف نیاز به تکرار ندارد. تکرار دام شیطان است و به بطلان عمل، اختلاف عقیده و فاصله گرفتن از تکلیف و خدا منجر می گردد.

ائمه اطهار در موارد بسیار، افرادی را که زیاد در شک و تردید بودند، دستور به بی اعتنایی و گذشتن از شک و تردید خود می دادند.

امام صادق (ع) به مردی که بعد از فارغ شدن از نماز، در وضو شک می کرد فرمودند: « یمضی علی صلاته و لا یعید. » « اعتنا به شک خودت نکن و به نماز ادامه بده. » (۱۳)

• عدم جستجوگری و پرسش در مواردی که به حرمت یا نجاست آن یقین ندارد.

از امام صادق (ع) پرسیدند: مرغی از ظرف آبی خورد. آیا می شود از آن آب برای وضو استفاده کرد؟ امام صادق فرمودند: اگر به مقدار مرغ نجاست باشد با آن نمی توان وضو گرفت و نمی توان آن را آشامید ولی

اگر علم به بودن نجاست در مقدار نداری، می توانی از آن آب بیاشامی و با آن وضو بگیری (من لا یحضره الفقیه ج ۱ ص ۱۶۶)

در این روایت امام (ع) حکم را به علم به نجاست محدود می کند. حال اگر فردی پیدا شود که خواست خلاف نظر امام، اظهار نظر کند و احتیاط نماید، راه انحراف را در پیش گرفته است. زیرا فرد وسواسی حکم را روی شک می برد و امام (ع) حکم را روی علم.

• آگاه سازی فرد و ایجاد آمادگی روانی برای درمان وسواس

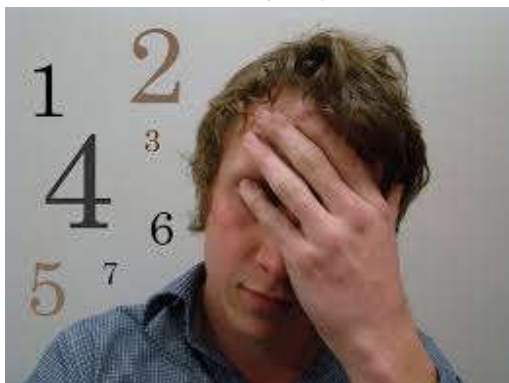
لازم است درمانگر فرد را از وضعیت ناهنجار خود و موقعیتی که وی در ارتباط با خدا دارد، آگاه نموده و او را برای پذیرش درمان آماده کند. شرط نجات، درک موقعیت خویش و آگاهی از عیب خود و توجه به قدرت خدا می باشد.

زمانی فرد وسواسی به شفای کامل دست می یابد که به مریض بودن خود معتقد شود. سپس برای شفای خود اقدام کند. (۱۰)

امام علی (ع) فرمودند: « من لم یتدارک نفسه به اصلاحها، اعضل داؤه و اعیی شفاؤه و عدم الطیب. » (۱۴)

« کسی که به اصلاح نفس خود نپردازد و هر چه زودتر خود را درمان ننماید، بیماریش تشدید می شود و علاجش سخت می گردد و فاقد طبیب معالج خواهد شد.

در قرآن کریم آمده است: « بگو آیا می خواهید بگویم چه کسی اعمالش از همه بدتر است؟ آنها که در دنیا کارشان اشتباه است ولی فکر می کنند که کار صحیح انجام می دهند. » (کهف/۱۰۳ و ۱۰۴)





وابستگی و درمان آن

سمیه طیار

کارشناس روان شناسی

رسد

که

برای بقا و ادامه زندگی وابسته به دیگران است و همواره به کمک دیگران نیازمند است. چنین باوری معمولاً در نتیجه حمایت های بیش از حد والدین در دوران کودکی ایجاد می شود و سرچشمه شکل گیری شخصیت وابسته است.

این افراد خود را بسیار آسیب پذیر می دانند که مانند یک کودک همواره محتاج کمک و توجه دیگران هستند و به همین دلیل بسیار حساس و زودرنج اند.

انواع وابستگی

وابستگی سالم: در وابستگی سالم، فرد در زمان مناسب و در صورت نیاز، مستقیماً درخواست کمک می کند. در روابط با دیگران احساس امنیت، اعتماد و علاقه به میزان کافی وجود دارد. روابط سالم و در حد اعتدال بوده و هر یک از طرفین در رابطه برای دیگری ارزش و اهمیت قایل هستند. طرفین در عین حال که به نیازهای خود توجه دارند، حس محبت و همدلی را نیز از طرف مقابل خود دریغ نمی کنند و خویشن حقیقی خود را فراموش نمی کنند.

وابستگی ناسالم: در وابستگی ناسالم فرد سعی دارد طرف مقابل را تحت کنترل و نفوذ خود قرار دهد و به دلیل ترس از طرد شدن مانند یک قربانی هر گونه تحقیری را تحمل کند. بیماری وابستگی چه علامت هایی دارد؟

حتماً در زندگی شما پیش آمده که خودتان را بیش از حد به چیزی، شخصی یا جایی وابسته دیده اید و یا حس کرده اید به شخص یا چیزی آن قدر وابسته شده اید که ترک کردن آن برایتان امکان پذیر نباشد یا حتی فکر کردن به کنار گذاشتن در شما ایجاد وحشت و هراس کند. صحبت از وابستگی بیمارگونه ای است که تعادل احساسی ما را در زندگی از بین می برد و باعث نابودی اعتماد به نفس در فرد می شود.

وابستگی یعنی اینکه کنترل زندگی خود را بدست دیگران می سپاریم و یا وقتی به چیزی مثل پول و امثال آن وابستگی و تعلق خاطر داریم. هر چیزی که بصورت اعتیاد یا عادت در می آید و تعادل روحی و روانی ما را بر هم میزند نوعی وابستگی است.

چرا وابسته می شویم؟

شکست های ما یکی از مهم ترین علل وابستگی هستند. همه ما در ناخودآگاه مان از این که به تنهایی کافی و کامل نیستیم در عذابیم. گاهی فرد در دوران کودکی به این نتیجه می رسد که به تنهایی قادر به انجام کاری نیست و همواره به دیگران نیازمند است. چنین فردی در بزرگسالی نیز به این باور می



زمانی که ما آنچنان مجذوب کسی شده ایم که احساس می کنیم با نبودن او، ما نیز نابود می شویم، در این حالت دچار وابستگی بیمارگونه شده ایم. برای تجربه این وضعیت می توانیم به شخصی فکر کنیم که ما را اذیت می کند، ولی نمی توانیم آن را رها کنیم یا ارتباطی را تصور کنیم که ما را ناراحت می کند و عذاب می کشیم.

افراد وابسته تنهایی برایشان غیرقابل تحمل و ناامیدکننده است. اغلب این افراد در زندگیشان مسوولیت های اصلی را به دیگران می سپارند. این افراد به تصمیم ها و اعمال خود اعتماد ندارند و نیازمندند دایما در طول زندگی، اعمالشان از سوی دیگران تایید شود. فرد وابسته برای حفظ کردن افراد در کنار خود از هیچ کاری دریغ نمی کنند و حتی به اعمالی تحقیرآمیز و ناخوشایند دست می زنند.

وابستگی فرد را دچار افسردگی میکند

افراد وابسته به محض جدایی از کسی که آن ها را حمایت کرده و تکیه گاه آن ها بوده است یا دچار افسردگی شده یا فوراً خود را وارد رابطه دیگری می کنند تا حمایت های لازم را از طریق او کسب کنند و در چنین شرایطی احتمال ارتکاب اشتباه بسیار بالاست. فرد وابسته هنگام صحبت و بحث با دیگران حتی اگر با نظر طرف مقابل مخالف باشند او را تایید می کنند تا مبادا با ابراز مخالفت موجب ناراحتی و از دست دادن طرف مقابل شوند. افراد وابسته به شدت احساس نیاز به مراقبت دارند و از فرمانبرداری هراسی ندارند.



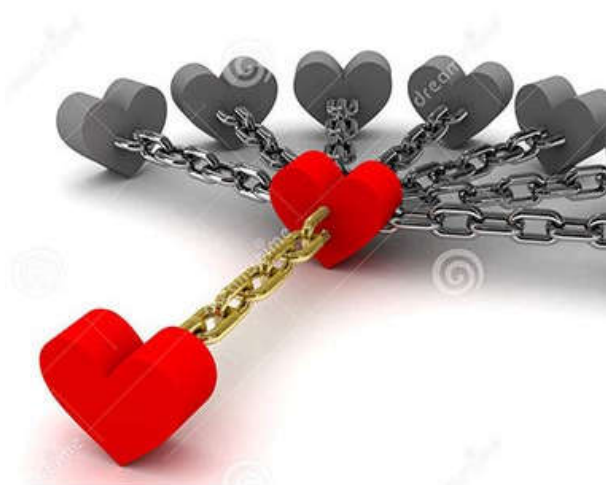
عوارض وابستگی ناسالم چیست؟

یک رابطه مخرب ناشی از وابستگی باعث می شود که همیشه وحشتی در شخص وجود داشته باشد که مبادا طرف مقابل او را تنها بگذارد یا به او دسترسی نداشته باشد. این افراد اغلب ناامید و اندوهگین اند. وابستگی عاطفی اعتماد به نفس را «تخریب می کند» و همیشه احساس خشم، تردید نسبت به خود، ترس از طرد شدن، ترس از تنهایی، حس عدم امنیت، شرم، حقارت یا ترس از این که دیگران شما را دوست نداشته باشند یا از شما قدردانی نکنند وجود دارد.

فردی که از وابستگی عاطفی رنج می برد، فقط برای دیگران زندگی می کند و خودش را نادیده می گیرد. زمانی که با دوستانش است، خودش را فراموش می کند، زمانی که مشغول کاری می شود، خودش را تمام و کمال وقف آن کار می کند تا مورد پسند و قبول دیگران قرار گیرد و یا ذره ای از او قدردانی کند. در وابستگی، فرد شروع می کند به گدایی کردن توجه و در عمق وجود خود، احساس رضایت نمی کند و نیاز به تایید و تصویب دائمی از سوی دیگران دارد.

از مطالبه حق خود خجالت می کشد و به راحتی اظهار عقیده نمی کند، به دیگران محبت می کند تا رهایش نکنند. افراد وابسته در رابطه عاطفی اکثر مشکلات را متوجه خود می دانند و «نه» گفتن برای آن ها کابوس است چون احساس شایستگی نمی کند. روابط افراد وابسته به سمت کسانی که رابطه سالم دارند نمی رود بلکه به سوی افراد باج گیر جذب می شوند.

در تله های چنین ارتباطی برهاند. یادمان نرود بسیاری از افراد ممکن است در مقطعی از زندگی خود دچار چنین ارتباطی شوند. این یک ایراد محسوب نمی شود. مهم این است که با مشاوره صحیح بتوانیم خود را از چنین ارتباطی برهانیم و یک رابطه متعادل با اطرافیانمان داشته باشیم.



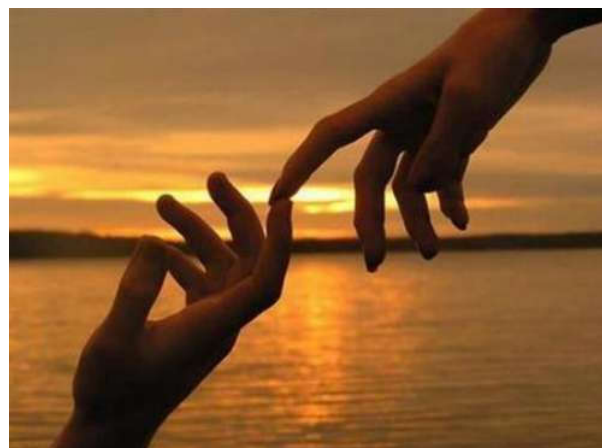
راهکار برای از بین بردن وابستگی های مخرب

۱- وابستگی ناسالم خود را بشناسید

آگاهی نسبت به وجود وابستگی، خود قدم بزرگی است که در این راه بر می دارید و با وجود همه مشکلاتی که دارید و همه ترس ها و نگرانی هایتان همواره روی پاهان خودتان می ایستید. شما قوی هستید و هم اکنون با استفاده از این آگاهی از وابستگی ترس هایتان را پشت سر می گذارید. همین شناخت است که به مدد آن دنیای شخصی بنا می نهید؛ دنیایی که در آن خودتان را دوست دارید و با خودتان در آرامش به سر خواهید برد.

۲- دلایل وابستگی خود را پیدا کنید

تشویش ها، ترس ها و نگرانی ها و تمام چیزهایی که موجب عصبانیت، آزرده گی و خشم شما می شوند را روی کاغذ بیاورید. این عمل باعث می شود تا چیزهایی که باعث ناراحتی شما می شوند، فشار کمتری روی شما بیاورند. همچنین با این کار ذهنتان را رها می کنید و روشی است تا از طریق آن زباله های فکری تان را



ویژگی های وابستگی سالم چیست؟

در وابستگی سالم، کسی در دیگری حل نمی شود و رابطه سرشار از اعتماد، اطمینان، انعطاف پذیری و خالی از اضطراب، ناامنی، سوءظن و رفتار خصمانه است. وابستگی سالم وابستگی است که هیجان هایی که دو طرف نسبت به هم دارند معقول و منطقی است. فهم یکدیگر وجود دارد اما الزامی ندارد که دو طرف عین هم بفهمند. در وابستگی سالم احساس شایستگی در زندگی، شفافیت، تغییر و پیش بینی پذیری در طرفین وجود دارد.

دلبستگی بهتر از وابستگی است

دلبستگی یعنی این که با آنچه در ارتباط قرار گرفته ایم و به آن عشق می ورزیم یا دوستش داریم احساس وحدت و یگانگی کنیم و با وجود لذت شادمانی، سعادت و خوشی در آن، ما نیز خشنود شویم. در این حالت، بودن یا نبودن، او در کنار ما، احساس بسیار خوب یا بسیار بد به ما نمی دهد، بلکه وجود او باعث حس رضایت در درون ما می شود.

به عبارتی دیگر، با نبودن او باز هم احساس رضایت در ما باقی مانده و حال خوبمان را می توانیم حفظ کنیم. درواقع یک فرد بالغ قادر به تشخیص یک رابطه سالم میان خود و دیگران خواهد بود. او می تواند میان یک رابطه مبتنی بر ساختار صحیح و یک وابستگی افراطی و خاجر از تعادل را تشخیص دهد و خود را از گرفتار شدن

تخلیه کنید. این عمل مانع شکنجه های ذهنی شما می شود.

۳- عزت نفس خود را بالا ببرید

وابستگی عاطفی همواره با عدم عزت نفس ارتباط دارد. در وابستگی های شدید احساسی، فرد خالی از عزت نفس بالا است. روی نکات مثبت و موفقیت هایتان تمرکز کنید. نه گفتن را یاد بگیرید. به خواسته هایتان توجه کنید. سعی نکنید خودتان را تغییر دهید. به نظر خودتان اهمیت دهید. در ذهنتان تصویر مثبتی از خود داشته باشید. از خودتان مواظبت کنید. انجام همه این کارها باعث می شود عزت نفس خود را بالا ببرید و به تدریج از وابستگی رهایی پیدا کنید.

۴- اوقاتی را به تنهایی خودتان اختصاص دهید

به این مسئله فکر کنید که تنهایی نیز می تواند لذت بخش باشد! می توانید از این فرصت استفاده کنید و کارهای مورد علاقه تان را انجام دهید: کتاب خواندن، گوش دادن به موسیقی، ورزش کردن، یادگیری چیزهای جدید و یا کمک به افراد نیازمند. اگر تنها هستید، لحظات کوچکی که در تنهایی با خودتان می گذرانید، می توانند لحظات ناب شادی بخشی باشند.

۵- از نبودن دیگران به وحشت نیفتید

برای آن که به طرز چشمگیری ترس و وحشت خود را از نبودن دیگران کاهش دهید، چشم هایتان را ببندید و نفس های عمیقی بکشید. درواقع، زمانی که تنفستان عمیق و طولانی باشد، فعالیت ذهنی تان کاهش می یابد و بدن آرام می شود. غیرممکن است زمانی که آرام و عمیق نفس می کشید، آرام شوید. با انجام این عمل متوجه خواهید شد که بعد از چند دقیقه، آرامش به شما بازخواهد گشت.

۶- سعی نکنید نظر همه را جلب کنید

بدون آن که سعی کنید عشق و توجه دیگران را از دست بدهید، به دیگران «نه» بگویید و افکار تان را بیان کنید. شما نمی توانید مورد پسند همه مردم قرار بگیرید و همه را از خود راضی نگه

دارید و این امری طبیعی است، پس حق دارید که تصمیم گیری کنید و آنچه را که می خواهید به وضوح بیان کنید. ۷- احساس گناه نکنید

احساس گناه همانند دور باطل عمل می کند و اثر گلوله برف را دارد؛ در زمانی که اتفاق ناگواری می افتد از خود می رپسید که چرا چنین چیزی برایتان پیش آمده است و در نهایت متقاعد می شوید که مطمئناً کار بدی انجام داده اید و بعد در وجودتان به دنبال نقص ها و خطاهای خیالی می گردید و باز هم احساس گناه بیشتری می کنید. احساس گناه به طور پیوسته از شما یک گناهکار می سازد و بدون آنکه بتوانید این احساس را به یک خطای مشخص ربط دهید، دچار احساس مبهم گناه می شوید.

۸- از افراد موفق الگوبرداری کنید

هنگامی که افرادی را مشاهده می کنید که علی رغم وابستگی های شدید خود توانسته اند بر مشکل خود غلبه کنند و زندگی شادی داشته باشند، شما نیز می توانید از آن ها الگوبرداری کنید و راهی را که آن ها رفته اند یاد بگیرید.

۹- اهمیت نیازهای خود را بشناسید

نیازهای خود را بسیار مهم و غیرقابل اجتناب بدانید. وابستگی در بیشتر مواقع در نتیجه نادیده انگاشتن و اجتناب از خود در مورد نیازهای مهم بوجود می آید.





نیز وجود داشته

باشد. تنهایی می تواند حاصل یک مکانیزم روانشناختی باشد. شوکِ تنهایی وقتی فرد را غافلگیر می کند که ناگهان دور و بر خود را خالی از دوستان یا عزیزان می بیند. باید گفت که صرف نظر از تنهایی های انتخابی، عده کمی هستند که تنهایی خود را انتخاب میکنند. این نوع تنهایی به غیر از ثمره غمگینی، کاهش اعتماد به نفس و افزایش مشکلات روانی مثل افسردگی، فشارهای عصبی و اضطراب را در برخواهد داشت. مردم به دلایلمختلفی احساس تنهایی می کنند، اما معمولا حوادث مهم زندگی نقش مهمی در این نوع تنهایی دارد. بیماری، مشکلات مالی، مستقل شدن فرزندان، سوتفاهات، کم رویی، خودپنداره منفی، اجبار شرایط، احساس متفاوت بودن، نیاز شدید به محبت، غربت زدگی، اجبار شرایط، طلاق و احساس جدایی از خانواده، مرگ عزیزان، احساس بیهودگی، مشکلات شغلی از عوامل مهم احساس تنهایی در مردم است.

تنهایی این قاتل مخفی از مرزهای سنی و طبقاتی فراتر رفته است. یک جوان تازه به دانشگاه رفته، والدین مجرد که منزوی شده اند، یک فرد محروم از شغل یا تحصیل هر سه به یک میزان در معرض آسیبهای ناشی از احساس تنهایی و تنها شدن قرار دارند. همیشه احساس تنهایی به لحاظ اجتماعی نیست. گاهی انسانها به لحاظ عاطفی تنها هستند. و معمولا این حس را از خانواده، همکاران و دوستان خود پنهان می کنند.

تنهایی از اصلی ترین مسائل وجودی انساناست. یکی از مولفه های سلامت روان این است که شخص بتواند از تنهایی خود استفاده کند و به بازیابی خود پردازد. اول باید بفهمیم که این تنهایی خوشایند است یا ناخوشایند؟ ممکن است برای فردی یک نوع تنهایی خوشایند باشد و همین نوع تنهایی برای فرد دیگری ناخوشایند.

بعضی از تنهایی ها باعث رشد و برخی دیگر مانع رشد انسان میشود. تنهایی گاهی خوب، گاهی بد و گاهی خنثی است. گاهی دیده ایم که فردی احساس تنهایی می کند اما در حقیقت تنها نیست. زمانی که احساسات، هیجانات و عواطف انسانرا ترک می کنند، فرد دچار تنهایی عمیقی میشود. توفیق بهره جویی از خلوت با خود از طریق پاکیزگی درونی امکان پذیر است. روح های بزرگ، آن قدر خویشتن خویش را آشنا و دوست داشتنی می یابند که نه تنها از تنهایی با خود ناراحت نمی شوند، که چنین فرصتهایی را مغتنم می شمارند. و این از نکته های اساسی آموزه های دینی به انساناست. یعنی باز یافتن خود از طریق خلوت گزینی. خلوت گزینی هایی که حاصل تلاش در بستر همین زندگی اجتماعی است و نه انزوا طلبی. تلاشی که آشتی با خود را به همراه دارد.

از بُعد معنوی و خلوت نشینی یا تنهایی خوشایند که بگذریم محدوده های ناسالم و ناخوشایند تنهایی را حس خواهیم کرد. تنهایی هایی که نتیجه انتخاب و اختیار فرد نبوده و نیست. این نوع تنهایی پاسخی پیچیده و عمدتا ناخوشایند به انزوا یا کمبود هم صحبتی است. پاسخی که معمولا شامل احساس اضطراب از نبود هم صحبتی با دیگران است. این احساسات ممکن است حتی زمانی که فرد، افرادی را در کنار خود دارد

باکتری ما هم احساس تنهایی می‌کند

باکتریها هم احساس تنهایی می‌کنند. زیرا وقتی این موجودات در زندان‌های انفرادی محبوس می‌شوند رفتار آنها غیر عادی می‌شود. و بنابر این فعالیت‌های عفونی خود را آغاز کرده و در بدن ایجاد عفونت می‌کنند. تنهایی، بدن انسانها را ضعیف و مستعد بیماری‌هایی چون فشارخون بالا، دیابت، تیروئید، مشکلات خواب، و امکان ابتلا به آلزایمر می‌کند.



راه‌های غلبه بر تنهایی

* وجود تنهای وحشت زده فقط با یاد خدا آرامی گیرد. یاد خدا راهی برای غلبه بر ترس و تنهایی است.

* راضی بودن از خود در هر وضعیتی که فر قرار دارد. این پذیرش باعث ایجاد آرامش و بالا رفتن اعتماد به نفس بیشتر در فرد می‌شود.

* مشغول شدن به کارهایی که فرد به آنها علاقه دارد و برایش خوشایند است.

* گوش دادن به موسیقی مورد علاقه. تلفن کردن به یک دوست. نامه نوشتن به سبک سنتی برای عزیزان. تماشای فیلم مورد علاقه. ورزش کردن. پختن غذای جدید. حل جدول.

* نامگذاری بر روی احساسات منفی خود، پذیرش و تماشای آنها گویی بر گهایی که بر سطح رودی شناور هستند.

* توجه به حرکات بدن. قوز نکردن، دست به سینه نبودن و با اعتماد به نفس راه رفتن. چرا که حالت دفاعی را از فرد دور می‌کند و این باعث می‌گردد اطرافیان از وی دوری نکنند.

* رسیدگی فوری به احساس تنهایی از آن جهت که تبدیل به یک عادت نشود.

* شرکت در امور عام المنفعه، خرید از بازارهای خیریه، و شرکت در فعالیتهای اجتماعی و کمک کردن به دیگران.

* درددل با یک دوست صمیمی توأم با صداقت عاطفی و صحبت کردن در مورد ترس‌ها و نگرانی‌ها.