

افسردگی یک قطبی (اساسی، ماژور Major Depressive Disorder)

«دکتر جلیل فریدفر»

سرپرست اداره مشاوره و سلامت روان

بی کفایت و نالایق دانستن خود، باور به عدم موفقیت در آینده، سرزنش خود به خاطر مشکلات، احساس گناه، اعتقاد به آینده ی نومیدانه

۳. **نشانه های انگیزشی:** ناتوان بودن در شروع کردن یک فعالیت (این عدم شروع پاسخ نه تنها در رفتار های حرکتی بلکه در فعالیت های شناختی نیز رخ می دهد).

۴. **نشانه های جسمانی یا تنی:** عدم لذت زیستی و روانی، از دست دادن اشتها (در افسردگی آتیپیک: پرخوری، در افسردگی متوسط و شدید: کاهش وزن)، مشکل در به خواب رفتن یا عدم توان در خواب مجدد، ضعف و خستگی

پس به طور کلی ویژگی اصلی اختلال تک قطبی یک دوره زمانی حداقل دو هفته ای است که در ضمن آن یا خلق افسرده یا بی علاقه یا فقدان احساس لذت تقریباً در همه کارها وجود دارد. همچنین فرد باید دست کم چهار نشانه دیگر از جمله تغییر در اشتها یا وزن، خواب، و کارهای روانی حرکتی، کاهش نیرو، احساس بی ارزشی یا گناه، مشکل در تفکر، تمرکز یا تصمیم گیری، یا افکار خودکننده درباره مرگ و خودکشی، طرح نقشه یا اقدام برای خودکشی را داشته باشد.

تجربه ی این علائم با هم را دوره یا اپیزود افسردگی ماژور می نامند. حالتی از افسردگی، که با احساس شیدایی همراه نباشد بنام افسردگی تک قطبی شناخته می شود،

همه ما گاهی اوقات احساس خستگی، بدبختی و ناراحتی می کنیم، این احساسات معمولاً بیش از یک یا دو هفته دوام نمی آورند و چندان با روند زندگی ما تداخل ایجاد نمی کند. گاهی اوقات دلیل خاصی برای آن وجود دارد، گاهی هم فقط از غم و اندوه ناشی میشود. ما معمولاً خودمان از پس آنها برمی آییم و نیازی به کمک گرفتن از دیگران نداریم، اما وقتی افسردگی قلمداد میشود که سریع برطرف نشود و در زندگی روزمره اختلال ایجاد کند.

اختلالات افسردگی جزء اختلال های خلقی محسوب می شود و بیماری شایع و ناتوان کننده ای است که نه تنها بر زندگی شخص بیمار که بر خانواده، دوستان و جامعه اثر می گذارد. ضمن اینکه عود کننده می باشد و قدرت قضاوت را تضعیف می کند و باعث رفتارهای نامعقول می شود. در هر یک از موارد، بیمار نمی تواند زندگی روزمره عادی داشته باشد. افسردگی می تواند، باعث ابتلاء بیمار به انواع بیماری های جسمی و روانی شود.

نشانه های افسردگی:

۴ مجموعه نشانه در افسردگی وجود دارد:

۱. **نشانه های خلقی و هیجانی:** احساس غم، گریه، فقدان مسرت، از بین رفتن شادی، کند و یکنواخت به نظر آمدن فعالیت ها، بی علاقه به فعالیتها

۲. **نشانه های فکری یا شناختی:** فکر کردن منفی درباره خود، تاکید بر ناتوانی های فردی، عزت نفس کم، حقیر،

۲. استرس: وقایع پراسترس زندگی، به ویژه از دست دادن یا تهدید به از دست دادن یک فرد محبوب یا شغل می‌تواند محرک افسردگی باشد.

ج. **عوامل اجتماعی:** نارضایتی از جامعه و عوامل روانی مرتبط با اجتماع نیز می‌توانند نقش داشته باشند.

د. **شخصیت:** صفات شخصیتی خاصی، مانند اعتماد به نفس پایین و وابستگی شدید، بدبینی و حساسیت در برابر استرسها می‌تواند فرد را مستعد افسردگی نماید. شخصیت وسواسی، منظم و جدی، کمال‌گرا، یا شدیداً وابسته نیز احتمال ابتلاء به افسردگی را افزایش می‌دهند.

و. **شکست در زندگی:** شکست در کار، ازدواج، یا روابط با دیگران می‌تواند باعث بروز افسردگی شود، مرگ یا فقدان یکی از عزیزان، از دست دادن یک چیز مهم (شغل، خانه، سرمایه)، تغییر شغل یا نقل مکان به یک جای جدید،

ه. **بیماری‌های روانی:** اضطراب، عقب‌افتادگی ذهنی، فراموشی، اختلال خوردن و سوء مصرف مواد.

البته در ۴۰٪ موارد، عامل ژنتیک، عامل اصلی ابتلا، برآورد شده‌است

تشخیص:

تشخیص افسردگی کاملاً بر پایه تجربیات گزارش شده خود فرد و بررسی‌های وضعیت شناختی می‌باشد.

به عبارت دیگر یک تشخیص بالینی براساس مجموعه‌ای از نشانه‌های بالینی است. معیارهای تشخیص DSM برای

شیوع:

شیوع این بیماری در زنان دوبرابر مردان است. در مردان میزان ابتلاء ۵-۱۲ درصد و در زنان ۱۴-۱۹ درصد است. سن بروز بیماری در حدود ۳۰ سالگی است.

علل:

الف: علل زیست‌شناختی

۱. ژنتیک: شیوع افسردگی در دوقلوهای تک‌تخمکی ۶۵ درصد و در سایر دوقلوها ۱۴-۱۹ درصد است که نقش عامل‌های ژنتیک را مشخص می‌کند.

۲. **سروتونین و سایر نوروترانسمیترها:** وجود اختلال نوروترانسمیتری در سطح سیناپس‌ها را در بیماران افسرده مشاهده کرده‌اند. علاوه بر سروتونین، نوراپی نفرین و دوپامین در بیماران افسرده باعث اختلال می‌شوند.

۳. **داروها:** استفاده طولانی مدت از برخی داروها مانند داروهایی که جهت کنترل فشار خون استفاده می‌شوند، قرصهای خواب یا قرصهای پیشگیری از بارداری می‌توانند علائم افسردگی را در بعضی افراد ایجاد کنند. مصرف قرص‌های ضدبارداری تأثیر مستقیم در افسردگی زنان دارد.

۴. **بیماریها:** ابتلاء به یک بیماری مزمن، مثل بیماری قلبی-عروقی، سکته مغزی، دیابت، سرطان و آلزایمر یا میگرن باعث می‌شود که فرد در خطر بیشتری برای افسردگی قرار بگیرد. ابتلاء به کم‌کاری تیروئید حتی اگر خفیف باشد هم می‌تواند باعث بروز افسردگی شود.

ب: علل روانی اجتماعی (psychosocial)

۱. از دست دادن نزدیکان، ممکن است به افسردگی بینجامد

دهنده‌های سروتونین و نوراپی نفرین است؛ لذا موجب افزایش سطح مغزی سروتونین و نوراپی نفرین می‌شوند. این داروها اثر بسیار کمی بر روی انتقال دوپامین دارند.

۲. بازدارنده‌های مونوآمین اکسیداز (MAOI) مانند ترانیل سیپرومین و فنلژین: مصرف‌کنندگان این دسته دارویی باید از مصرف غذاهای حاوی تیرامین مانند پنیر پرورده اجتناب کنند. این داروها با مهار کردن مونوآمین اکسیداز آنزیمی که انتقال‌دهنده‌های عصبی را تخریب می‌کند، سطح سروتونین، اپی نفرین، دوپامین و مونوآمین‌های دیگر را در مغز بالا می‌برند.

بازدارنده‌های مونوآمین اکسیداز برای درمان افسردگی به خصوص انواع مقاوم و آتیپیک بسیار مؤثر هستند اما عوارض خطرناک و تداخلات دارویی و حتی غذایی گسترده باعث می‌شود از انتخاب‌های آخر برای درمان افسردگی باشند.

۳. مهارکننده‌های انتخابی بازجذب سروتونین (SSRI)، جذب مجدد سروتونین را در سیناپس بازداری می‌کنند. SSRIها عوارض جانبی کم تری دارند مانند فلوکستین، سیتالوپرام، سرتالین و فلووکسامین. در حال حاضر به علت اثربخشی خوب، عوارض کم و در دسترس بودن این دسته از داروها خط اول درمان را تشکیل می‌دهند.

مشاوره و روان درمانی:

مشاوره می‌تواند به شما کمک کند در مورد حس تان راجع به زندگی و دیگر افراد شناخت بهتری بدست آورید. گاهی اوقات بیان احساسات واقعی، حتی به دوستان نزدیک نیز مشکل است، در حالیکه در میان گذاشتن این احساسات با یک مشاور مجرب یا تراپیست می‌تواند ساده‌تر باشد. بازگو کردن آنچه در سینه نهفته‌اید، می‌تواند کمک کننده باشد، خصوصاً اگر بتوانید از کمک یک مشاور بهره ببرید که برای

تشخیص افسردگی ماژور، براساس پرسش درباره ۹ نشانه بالینی خاص می‌باشد که حداقل به مدت ۲ هفته و تقریباً هر روز وجود داشته و نشان دهنده تغییر عملکرد فرد باشد:

این نشانه‌ها عبارتند از:

- ❖ خلق افسرده و احساس غم
- ❖ اختلال خواب
- ❖ از دست دادن علائق و لذت
- ❖ احساس گناه
- ❖ احساس خستگی و فقدان انرژی
- ❖ اشکال در تمرکز و تصمیم‌گیری
- ❖ تغییر اشتها و وزن
- ❖ کندی یا بی‌قراری روانی حرکتی
- ❖ افکار راجعه درباره مرگ یا خودکشی

بیمار افسرده باید حداقل ۵ نشانه از ۹ نشانه را داشته باشد که یکی از این ۵ نشانه باید خلق افسرده یا از دست دادن علاقه (لذت) باشد.

درمان افسردگی:

الف: دارو درمانی

ب: مشاوره و روان درمانی

ج: شوک درمانی

دارو درمانی:

۱. سه حلقه‌ای‌ها (TCA) (از این جهت سه حلقه‌ای نامیده می‌شوند که در ساختار شیمیایی آن‌ها سه حلقه وجود دارد) مانند ایمی پرامین، آمی تریپتیلین و نورتریپتیلین. عمل اصلی داروهای این گروه در مغز مهار بازجذب سروتونین و نوراپی نفرین با بلوک نمودن عملکرد انتقال

نیست حتماً ماراتن شرکت کنید ، حتی راه رفتن روزانه نیم ساعت تغییرات بزرگی را ایجاد خواهد نمود. برای اینکه نتیجه بهتری بگیرید تمرین ایروبیک نیم ساعت تا یک ساعته را در طول روزهای هفته امتحان کنید.

تغذیه مناسب

تغذیه مناسب کلید داشتن سلامت فیزیکی و روانی افراد است. در طول روز وعده های کوچک و مناسب داشته باشید تا باعث شود انرژی شما در روز بالا بماند. البته ممکن است به سمت غذاهایی با قند بالا گرایش پیدا کنید اما بدانید که ترکیبی از کربوهیدرات ها انتخاب بهتری برای شما خواهد بود.

خواب کافی

میزان خواب تاثیر بالایی بر حال و هوای افراد دارد. زمانی که شما خواب کافی نداشته باشید علائم افسردگی شما بیشتر از قبل خواهد بود. کمبود خواب برای شما ناخوشایند بوده و منجر به ناراحتی و خستگی فراوان می شود. مطمئن شوید که در طول شبانه روز هشت ساعت خواب کافی خواهید داشت. تنها افراد کمی هستند که با خواب کمتر از هفت ساعت در شبانه روز همچنان عملکرد خوبی خواهند داشت.

کاهش استرس

و در نهایت سعی کنید تغییراتی را ایجاد کنید تا به شما کمک کند استرس خود را مدیریت کرده و از حجم آن بکاهد. استرس زیاد منجر به افسردگی خواهد شد و شما را در معرض آسیب قرار می دهد. به زندگی خودتان از زوایای مختلف نگاه بیاندازید و اگر رابطه و یا کار را بیش از اندازه می بینید سعی کنید آن را حذف و یا به کمترین حالت برسانید.

مدتی به طور اختصاصی به شما پردازد. در این صورت به احتمال زیاد احساس بهتری خواهید داشت.

یکی از روشهایی که در مشاوره برای درمان استفاده می گردد، رفتار درمانی شناختی است که به افراد کمک می کند دیدگاههای منفی را که می تواند گاهی اوقات عامل افسردگی باشند را برطرف کند.

شوک درمانی:

در مواردی که دارو، در درمان موثر واقع نشود، از دستگاه شوک درمانی (ECT machine) استفاده می شود و این دستگاه می تواند برق از نوع مستقیم DC تولید کند و بسته به نوع دستگاه، نیاز و کاربرد، جریانی از طریق دو الکترودی که بر روی پوست سر نصب می شود از این جریان عبور کند. این جریان الکتریکی که معمولاً کم تر از یک ثانیه وصل می شود، موجب شلیک گسترده ای در یاخته های عصبی مغز و درمان می گردد.

توصیه های پیرامونی:

تغییرات در سبک زندگی: بخش مهم و اساسی در درمان افسردگی تغییرات در روش و سبک زندگی می باشد. شاید بنظر ساده بیاید اما ابزاری بسیار قدرتمند برای درمان افسردگی محسوب می شود.

تمرینات بدنی روزانه

ورزش روزانه و تمرینات بدنی مستمر می تواند به اندازه ی درمان های دارویی موثر باشد. ورزش باعث می شود تا سروتونین ، اندورفین و دیگر هورمون های شیمیایی بدن شما بالا رود که در نتیجه باعث می شود سلول های مغز و ارتباط بین آن ها کارایی بالاتری داشته باشد. کاری که در درمان دارویی بر عهده داروهای ضد افسردگی است. لازم

پدیده هم خانگی دو جنس مخالف (COHABITATION)

(بررسی پیامدهای مخرب فردی، عاطفی و اجتماعی)

نسرین صرافان

کارشناسی ارشد روانشناسی

های رایج زندگی در غرب است. بیش از دو سوم زوج‌های آمریکایی پیش از ازدواج رسمی، مدتی را بدون ازدواج با یکدیگر زیر یک سقف می‌گذرانند. مطالعات صورت پذیرفته بر روی آمارها نشان می‌دهد که ازدواج‌هایی که زوجین قبل از ازدواج رسمی مدتی با هم، هم خانه بوده‌اند نسبت به ازدواج‌هایی که زوجین چنین سابقه‌ای را نداشته‌اند بیش از ۵۰ درصد بیشتر با خطر طلاق مواجه بوده‌اند.

علل کلی گرایش به هم خانگی

تمایل به هم خانگی با جنس مخالف مشتمل بر دلایل زیر می‌باشد:

بالا رفتن سن ازدواج و فاصله بسیار طولانی بین سن بلوغ جنسی و امکان تشکیل خانواده:

اگر سن بلوغ جنسی را ۱۳ سالگی در نظر گرفته و زمان حدودی تشکیل خانواده را با توجه به مهیا شدن امکانات ازدواج حدود ۲۸ سالگی به طور متوسط بدانیم به یک شکاف و فاصله ۱۵ ساله بر می‌خوریم که این مسئله تمایل به هم خانگی را در بین جوانان افزایش می‌دهد.

تعریف پدیده هم خانگی (Cohabitation)

پدیده هم خانگی که در قالب ازدواج سفید بین دو جنس مخالف صورت می‌پذیرد، برقراری صرفاً ارتباط جنسی، بدون ثبت پیوند ازدواج به صورت شرعی و قانونی می‌باشد.

تاریخچه هم خانگی در جهان

«جاوید ثمودی» دکترای روانشناسی کاربردی عنوان می‌نماید که پدیده هم خانگی نخستین بار در آمریکا و در پی جنبشی مردمی پدیدار گردید که بعدها به «جنبش آزادی زنان» معروف شد.

این جنبش ظاهراً با هدف ایجاد تغییراتی در نظام اجتماعی، اقتصادی و سیاسی جامعه آمریکا صورت گرفت و هدف آن برقراری شرایط عادلانه و تساوی برای زنان بود اما آنچه واقعاً اتفاق افتاد پدیده‌ای بود که بعدها «انقلاب جنسی» نام گرفت و نتیجه آن رواج رفتارهای نابهنجار و بی‌بند و باری-هایی بود که به غلط آزادی زنان نام گرفت. تا پیش از ۱۹۷۰، زندگی بدون ازدواج در آمریکا غیر قانونی بود. آمارها نشان می‌دهد که امروزه، زندگی بدون ازدواج یکی از شیوه-



مرد یا شوهر برای وظایف آینده خود آماده می‌سازد و یا فرزند دخترشان را برای مادر نمونه بودن تربیت می‌نمایند. عمده توجه خانواده‌ها به امور تحصیل و آینده شغلی فرزندان است. به طوری که آموزش مهارت‌های زندگی را به طور کلی حذف نموده‌اند.

در بعضی از خانواده‌های تک فرزندی و یا حداکثر دو فرزندی از آنجایی که فرزندان مرتباً توسط والدینشان حمایت مالی، عاطفی و عملی می‌گردند دیگر نیازی نمی‌بینند تا مسئولیت بپذیرند و حتی تا ۳۰ سالگی به پول توجیبی والدین وابسته‌اند و وقتی به سن ازدواج می‌رسند با ترس از آینده شغلی و یا عدم اطمینان به جنس مخالف تصمیم به ازدواج سفید به شکل هم خانگی می‌گیرند.

• قوانین دست و پاگیر و زائد برای ازدواج و طلاق:

موانع و قوانین سخت که تحت لوای عرف و سنت در جامعه اعمال می‌گردد موجبات دوری‌گزینی جوانان برای ورود به مرحله ازدواج می‌گردد و از طرف دیگر بروز تنش‌ها و اختلافات خانوادگی که منجر به طلاق می‌گردد با سیر طولانی مدت از نظر زمانی و روند اداری همراه است که صورت پذیرفتن طلاق را مشکل می‌نماید اما ایندو هیچکدام در ازدواج سفید در لوای هم‌خانگی نیست و همین سهولت در پیوستن و جدا شدن تمایل را به آن افزوده است.

عوامل گرایش جوانان در ایران به هم خانگی

• بالا رفتن سن ازدواج:

ازدواج در ایران به دلایل مختلف همچون طولانی شدن زمانبندی تحصیلات و عدم توان تقبل همزمان مسئولیت

• کم‌رنگ شدن اعتقادات و باورهای مذهبی:

فاصله گرفتن و کم‌رنگ شدن پیروی جوانان از اعتقادات مذهبی در تشکیل خانواده موجبات گرایش به هم خانگی بدون ازدواج رسمی را فراهم می‌آورد.

• استقلال نسبی جوانان در تصمیم‌گیری:

به مرور زمان کسب آزادی عمل جوانان در امر انتخاب همسر و چگونگی ازدواج منجر به فاصله‌گیری آنان نسبت به سنت‌ها و عرف جامعه گردیده و تمایل آنان را نسبت به هم خانگی افزایش داده است.

• هزینه‌های کم‌رنگ اقتصادی جهت ازدواج:

سرسام‌آور بودن هزینه‌های لازم برای شروع زندگی مشترک باعث اجتناب خانواده‌ها و جوانان از گام گذاشتن در مسیر ازدواج گردیده و به دنبال صرفه‌جویی در این هزینه‌ها تمایل جوانان به ازدواج سفید در قالب هم خانگی با جنس مخالف افزایش یافته است.

• ترس از طلاق:

ترس از ازدواج‌های سخت و اختلافات زناشویی جوانان را به سمت هم خانگی با جنس مخالف سوق می‌دهد.

• کاهش میزان مسئولیت‌پذیری در بین جوانان:

کاهش یافتن تمایل جوانان به مسئولیت‌پذیرفتن در زندگی ریشه در دوران کودکی آنان و نحوه تربیت خانواده‌ها دارد. امروزه دیگر کمتر خانواده‌ای فرزند پسر خود را به عنوان

➤ تعارضات فرهنگی حل نشده در ذهنیت جوانان:

کشمکش ذهنی جوانان نسبت به فرهنگ غربی و ایرانی و سهل‌الوصول بودن دستیابی به مسائل ارتباطی و جنسی در غرب در مقابل ساختار محکم عرف و شرع برای دستیابی به این مسائل، گرایش به هم‌خانگی را می‌افزاید.

مقایسه ویژگی‌های ازدواج رسمی با ازدواج سفید

در لوای هم‌خانگی

❖ ازدواج رسمی یک زن و مرد تحت پوشش قوانین حاکم بر جامعه به ثبت می‌رسد ولی هم‌خانگی و به اصطلاح ازدواج سفید در هیچ یک از دوایر رسمی کشوری ثبت نمی‌گردد و اینگونه زندگی مشترک عملاً هیچگونه هویتی ندارد و از حمایت اجتماعی نیز برخوردار نیست.

❖ در صورت بروز فوت در ازدواج رسمی، زوجین از یکدیگر ارث می‌برند ولی در ازدواج سفید در لوای هم‌خانگی هیچگونه تعهد مالی و اقتصادی بعد از فوت یکی از زوجین وجود ندارد.

❖ در ازدواج رسمی، زوجین از نام خانوادگی یکدیگر و حمایت خانوادگی هم‌برخوردار می‌گردند ولی در ازدواج سفید در لوای هم‌خانگی انتقال نام فامیلی صورت نمی‌پذیرد و حمایت خانواده طرف مقابل را به همراه نخواهد داشت.

❖ آینده فرزندان به عنوان نتیجه و حاصل یک ازدواج رسمی کاملاً مشخص بوده و از حمایت قوانین حاکم بر جامعه، حمایت خانوادگی و فامیلی برخوردار می‌باشد در حالی که برای آتیه فرزندان

زندگی مشترک با تحصیلات، تورم، بیکاری، بالا رفتن هزینه‌های زندگی از جمله هزینه‌های اولیه ازدواج، سیر صعودی نرخ مهریه و غیره باعث شده است که ازدواج برای جوانان بسیار دشوار گردد و از اینرو برخی برای برآورده کردن نیازهای جنسی و عاطفی خود به دنبال راه‌ها و مسیرهای سهل‌الوصول‌تر همچون هم‌خانگی می‌گردند.

➤ گسترش مخاطبان شبکه‌های ماهواره‌ای نامناسب و دیدن

فیلم‌های نامناسب در ویدئوهای خانگی:

عدم توجه به خانواده‌ها به غربالگری شبکه‌های مختلف ماهواره‌ای برای استفاده جوانان و ترویج هم‌خانگی در فرهنگ‌های مختلف ارائه شده در فیلم‌های سینمای خارجی و نشان دادن جلوه‌هایی از جذابیت، شادابی و مفید بودن اینگونه زندگی، موجبات افزایش گرایش‌های جوانان را به آن فراهم می‌سازد.

➤ افزایش سفرهای توریستی ایرانیان به خارج از کشور:

ملاحظه پیشرفت زندگی اقتصادی در کشورهای دیگر، موجبات تسلیم روانی را در برابر هر گونه فرهنگ غالب بر این کشورها ولو فرهنگی غلط را نیز فراهم می‌سازد.

➤ انتقال فرهنگ غرب از طریق بازگشت مهاجران ایرانی به

کشور:

از آنجایی که بسیاری از دانشجویان ایرانی به صورت مجرد در کشورهای دیگر زندگی می‌کنند، بعد از مدتی برخی از آن‌ها تسلیم فرهنگ غربی شده و تمایل به هم‌خانگی با جنس مخالف در آنها بروز می‌کند. با بازگشت آن‌ها به کشور این نوع نگرش در بین همسالان و خانواده‌ها ترویج می‌یابد.

پیامدهای مخرب هم خانگی (بررسی مشکلات فردی، عاطفی و اجتماعی)

➤ دور ساختن جوانان از شروع جدی یک زندگی مشترک:

این سبک زندگی به سرایی می ماند که برای اندک زمانی جوانان را دلخوش می نماید اما دیرپا نیست.

➤ بروز احساس فریب خوردگی در دختران:

اکثر دختران خود را برای زندگی مشترک دائمی مهیا می کنند، به همین خاطر وقتی روابط آنها با جنس مخالف به هم می خورد باورهای آنها خدشه دار شده و احساس فریب خوردگی بروز می کند.

➤ عدم وجود امنیت روانی در جنس مؤنث:

از آنجایی که ساختار خلقت و شخصیت دختران بسیار لطیف و شکننده است و براساس ظرائف و پیچیدگی های خاص آن طراحی شده اینگونه روابط ناپایا تأثیر مخرب و فاجعه آمیزی بر ذهن و روان آنها بر جای می گذارد.

➤ از دست رفتن حمایت والدین:

محروم شدن از حمایت والدین یک ترس اساسی برای زوج های دارای زندگی زناشویی بدون ازدواج رسمی است.

ناشی از ازدواج سفید هیچگونه پیش بینی نگردیده و از حمایت قانون، اجتماع و خانواده های طرفین برخوردار نیستند. ازدواج سفید صرفاً بر میزان فرزندان بی هویت در اجتماع می افزاید.

❖ ارتباط جنسی:

طبق پژوهشی که در سال ۱۹۹۲ انجام شده بود مشخص گردید زوج هایی که از طریق هم خانگی با هم ارتباط دارند تعهد کمتری در برقراری ارتباط جنسی صرفاً با زوج خود احساس می کنند تا زوج-هایی که ازدواج رسمی دارند. طبق آمار منتشره از یک پژوهش مشخص شد میزان احتمال خیانت در یک ازدواج رسمی ۴ درصد ولی میزان آن در ازدواج سفید به ۲۰ درصد می رسد.

❖ سلامت احساس و روان:

ذات ازدواج رسمی برای زمانبندی طولانی مدت است. زوج هایی که ازدواج رسمی کرده اند زندگی زناشویی خود را بسیار با ثبات تر از زوج هایی می بینند که ازدواج سفید در لوای هم خانگی انجام داده اند.

زمانی که زوجین تصور نمایند که احتمال شکست در ارتباطشان وجود دارد تأثیری بسیار منفی بر روحیه شان خواهد داشت و نتیجه آن این می باشد که سلامت روان در زوج هایی که ازدواج سفید کرده اند در مقایسه با آنهايي که از دواج رسمي کرده اند بسیار ضعیف تر است.

زوج ها در ازدواج سفید (هم خانگی) به مراتب افسرده تر و از سطح رضایت کمتری نسبت به زندگی برخوردارند.

زوج‌های هم‌خانه بدون اینکه به مرحله ازدواج وارد شوند از یکدیگر جدا می‌شوند.

➤ **بالا بردن آمار طلاق:**

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که میزان طلاق در افرادی که قبل از ازدواج، هم‌خانگی را تجربه نموده‌اند به مراتب بیشتر از افرادی است که از ابتدا وارد ازدواج رسمی گردیده‌اند.

➤ **مشکلات روانی در بین هم‌خانه‌ها:**

دخترانی که در یک ازدواج سفید از طریق هم‌خانگی وارد شده‌اند بسیار تحریک‌پذیرتر، مضطرب‌تر و افسرده‌تر از دخترانی هستند که وارد یک زندگی مشترک دائم و رسمی گردیده‌اند. اینگونه دختران بعد از مدتی دچار احساس پوچی و ناامیدی شده، هیچگونه ضمانتی برای دوام هم‌خانگی خود نمی‌بینند و وحشت از اینکه هم‌خانه‌شان آن‌ها را به راحتی رها کند همواره همراه با این دسته از دختران است.

➤ **فرزندان حاصل از هم‌خانگی:**

برای فرزندان حاصل از هم‌خانگی هیچگونه پیش‌بینی حمایت قانونی و اجتماعی نگردیده است.

➤ **از دست دادن شانس یک ازدواج دائمی موفق:**

اگر بعد از چندین مدت هم‌خانگی با جنس مذکر، پسر این زندگی زناشویی را رها کند، دختر شانس بسیار ضعیفی برای شروع یک زندگی مشترک جدی و پایا خواهد داشت.

➤ **ترویج خیانت:**

افرادی که رابطه جنسی پیش از ازدواج را در هم‌خانگی تجربه کرده‌اند احتمال بیشتری دارد که بعد از ازدواج به همسرشان خیانت کنند زیرا هم‌خانگی به جای یک رابطه پایدار یک ماجرای عاشقانه زود گذر است و نتیجتاً این دسته روابط باعث می‌شود که افرادی که وارد آن می‌شوند نتوانند در دراز مدت خود را در یک رابطه طولانی مدت متعهد ببینند.

➤ **فراهم شدن زمینه همجنس‌گرایی در بین هم‌خانه‌ها:**

توسعه هم‌خانگی در بین جوانان، اخلاقیات را به طور کلی تحت الشعاع قرار می‌دهد و از هم‌خانگی بین دو جنس مخالف به هم‌خانگی بین همجنس‌گرایان بسط می‌یابد.

➤ **کم شدن اشتیاق به ازدواج:**

افرادی که با هم‌همخانه هستند کمتر احتمال دارد بعدها با هم ازدواج نمایند. یک تحقیق ملی تطبیقی در آمریکا از خانوارهایی با حجم نمونه ۱۳ هزار نفری نشان داد که حدود ۴۰ درصد از

" خود افشایی "

پروین عابدی

کارشناس مشاوره

شکست‌ها، موفقیت‌ها، ترس‌ها و رؤیایها و همچنین چیزهایی که فرد دوست دارد و چیزهایی که از آنها بیزار است، باشد. خودافشایی دارای دو بعد وسعت و عمق است که هر دوی این ابعاد در ایجاد یک رابطه ی کاملاً صمیمانه بسیار مهم هستند. طیف عناوینی که توسط دو نفر مورد بحث قرار می‌گیرند وسعت خودافشایی است. میزان خصوصی یا شخصی بودن اطلاعات هم عمق آن را نشان می‌دهد. خودافشایی یکی از اجزای سازنده برای ایجاد صمیمیت و رابطه ی سالم است که به تداوم آن کمک می‌کند. همچنین خودافشایی فرآیندی متقابل و متناسب است که معمولاً خودافشایی های سطحی و ساده تر در اوایل شروع یک رابطه رخ می‌دهد و به مرور صمیمانه تر و عمیق تر می‌شوند.

در واقع باید گفت بیان بخشی از زندگی خود برای ارتباط با دیگران مهارت " افشاگری " نامیده می‌شود که لوازم خاص خود از جمله پذیرش، اعتماد و رفتارهای کلامی و غیر کلامی را می‌طلبد. افزون بر گوش دادن، همدلی و پرسش، " افشای خود " یکی دیگر از مهارت های ارتباط مؤثر است که در برقراری ارتباط نقشی ویژه دارد. در افشای خود ما اطلاعاتی را به دیگران می‌دهیم

وقتی شما با فرد جدیدی ملاقات می‌کنید، آیا از آن دسته افرادی هستید که جزئیات شخصی و خصوصی زندگی خود را سریعاً افشا می‌کنند؟ یا آیا کسی هستید که چنین اطلاعاتی را نگه می‌دارد و تنها با افراد اندک و انتخاب شده ای مسائل عمیقاً شخصی خود را در میان می‌گذارد؟ می‌توان ادعا کرد که هرگونه ارتباط کلامی یا غیرکلامی، چیزی درمورد خودمان برای دیگران افشا می‌کند.

لباس‌هایی که می‌پوشیم، یک خنده، و نحوه رانندگی ما، می‌توانند نکته هایی درمورد شخصیت یا گذشته ما برملا کنند، اما این موارد لزوماً خودافشایی نیستند.

خودافشایی یک نوع افشای هدفمندِ اطلاعات شخصی به فردی دیگر است.

اگر من بطور هدفمند لباس تیم مورد علاقه‌ام را بر تن کنم تا وفاداری خودم به یک دوست جدید را نشان دهم، در آنصورت این نوع لباس پوشیدن یک نوع خودافشایی خواهد بود.

(خودافشایی (Self-disclosure) یک فرایند ارتباطی است که در آن فرد، اطلاعاتی در مورد خودش را به دیگری می‌گوید. این اطلاعات می‌تواند توصیفی یا ارزش گزارانه باشد و می‌تواند شامل افکار، احساسات، آرمان‌ها، اهداف،



وقتی تجارب دردناک در ذهن ما تکرار می شوند ، در حقیقت ذهن به تلاشی مضاعف جهت درونی سازی و جذب آن تجارب دست می زند. این جذب و درونی سازی ها در اصل انرژی هایی هستند که از درون به فرد فشار می آورند و بنابر این نیازمند ابراز هستند . از یک طرف میل به ابراز احساسات دردناک با دیگری و از یک طرف میل به فراموشی و روبرو نشدن با آنها ، موجب تنش های شدیدی در فرد می شود که خود عامل شکل گیری مشکلات روانی است . چرا که هر حسی انرژی است که از درون ارگانیسم را آماده عمل به شیوه خاصی می کند.

نشخوارهای ذهنی، افکار ناراحت کننده، تکرار خیالی تجارب منفی و یا علائم مشکلات روانی، همگی همان تنش شدید ناشی از اجتناب از افکار و احساسات برای ابراز شدن است. رهایی از این تنش رویارویی با افکار و احساسات عمیق خود درباره تجارب ناراحت کننده صحبت درباره آنها لمس کردنشان و اعتراف به داشتن چنین تجربی دردناک است. گاهی عواملی چون ترس از طرد شدن یا عادت نداشتن به بازگو کردن ، موجب عدم روبرو شدن با تجارب دردناک و نیز خودافشایی می شود . ترس از افشای خود و تماس اصیل کم کم منجر به شکل گیری تاکتیک هایی در ارتباط می شود که مانع یه ارتباط اصیل می گردد . در این جا بهترین پادزهر این ترس ها و گریز ها ، " خود افشایی" است . تمرین خودافشایی می تواند این سناریوی مخرب را که از دوران کودکی فرا گرفته می شود دگرگون سازد.

که آنان نمی دانند و از این راه، با تشویق دیگران برای بیان اطلاعات بهره می بریم .

" خود افشایی " بیان صریح " من که هستم ؟ " است . این که ما در چه موقعیتی قرار داریم و دوست داریم چگونه با ما رفتار شود، نشان دهنده قاطعیت در روابط ، و محور آن توانایی افشاء افکار ، احساسات ، علایق و دیدگاه های ما به دیگران است . هر چه دو طرف یک رابطه بیشتر خود را برای دیگری به شکل مناسبی افشا کند هم کدورت ها در رابطه زودتر از بین می رود و هم سوء تفاهم ها مرتفع می شود. نقطه ی مقابل آن یعنی "عدم افشا خود " ممکن است نشانه ی نداشتن علاقه به برقراری ارتباط و یا نارضایتی از آن قلمداد شود .

خودافشایی، احساسات و نگرانیهای ما را به سطح رابطه می آورد زیرا تنها در این حالت است که حل کردن آنها امکان پذیر می شود. هرچه طرفین از خود بیشتر صحبت کنند رابطه به سمت سازندگی بیشتر حرکت می کند. بنابراین افشا خود به صورت صریح (مستقیم و روشن) و در یک بافت محترمانه تفاهم را افزایش می دهد.

هنگامی که ما با رویدادهای ناخوشایند روبرو می شویم ، تمایل به بازگویی احساس های دردناک آن رویداد در ما بیدار می شود و حس نیاز به در میان گذاشتن با دیگران در ما نمایان میشود. در هنگام ناراحتی به دنبال فرد قابل اعتمادی می گردیم که با اود درد دل کنیم و در واقع سفره دلمان را بگشاییم .



افشایی کمی دارید. خودافشایی دربردارنده یک پایه‌ اساسی برای صمیمیت بوده و قطعاً برای انواع روابط اجتماعی حیاتی است.

جنبه های مختلف خود افشایی :

- ۱- جنبه هایی که هم فرد و هم دیگران از وجود آنها باخبرند؛
- ۲- جنبه هایی که خود فرد از آنها بی خبر است و دیگران از آن باخبرند، مثل اطوارها و عادات ناخوشایند؛
- ۳- جنبه هایی که خود فرد از آنها آگاه است، اما برای دیگران فاششان نمی کند، مثل مسائل خصوصی، افکار و احساسات.
- ۴ - جنبه هایی که هم شخص و هم دیگران از آنها بی خبرند.

چند نکته کلیدی برای کسب مهارت " خودافشایی " :

۱. در خودافشایی های کلامی از ضمیری چون «من» یا «مال من» استفاده می کنید. بودن در کنار شما آرامش بخش است . شما را که می بینم دچار اضطراب می شوم .
- ۲ . معمولاً در برخوردهای اول خودافشایی عمیق صورت نمی گیرد.
- ۳ . بهتر است در نخستین برخورد، خودافشایی درباره حقایق کلی باشد (نام، شغل، محل اقامت، تحصیلات)
- ۴ . بکوشید در برخورد آغازین خودافشایی تان مثبت باشید مانند: «من امروز بالاترین نمره درس شیمی در کلاس را گرفتم و از این بابت خیلی خوشحال هستم.
۵. خودافشایی احساسات عمیق (مانند من از تنهایی

خودافشایی ضرورت تام در روابط پایدار و صمیمی است و اگر در کوتاه مدت تنش رابطه را بیشتر میکند، در بلند مدت آنرا به سوی مسیرهای سازنده هدایت می نماید. در مقابل بازداری نه تنها در بلند مدت رابطه را به سوی تخریب سوق میدهد بلکه پیامدهای فردی منفی نیز به همراه دارد.

انسان ها ذاتاً نیاز به ارتباط و دلبستگی و پیوند با هم نوع خود دارند . گاهی ممکن است پنهان سازی عواطف و احساسات ، در جهت حفظ تداوم روابط و دلبستگی هایمان صورت بگیرد . اما اگر این کار به قدری ادامه یابد ، ممکن است باعث شود که افکار و احساسات اصیل خود را از خودمان هم مخفی کنیم . بنابر این احتمال این می رود که در روابط مان دچار عدم اصالت و تصنعی بودن و در نهایت عدم رضایت شویم . البته همیشه نیاز نیست که خودافشایی عمیق صورت بگیرد تا بتواند مفید یا معنادار باشد. خودافشایی تصنعی، که اغلب به شکل "صحبت های کوچک" انجام می شود، یک نکته کلیدی در شروع روابط است که بعد از آن افراد به سوی سطوح شخصی تر و خصوصی تر خودافشایی پیش می روند. گفتن رشته یا زادگاهتان به یک همکلاسی در طول هفته اول دانشگاه، خطر نسبتاً کمی دارد اما می تواند باعث آغاز یک دوستی شود که فراتر از کلاس تداوم پیدا می کند

اگر تمایل دارید که سریعاً اطلاعات زیادی را با دیگران در میان بگذارید، در آن صورت سطح بالایی از خودافشایی دارید. اگر در مورد این چیزها بیشتر محافظه کار هستید، در آن صورت خود



با آنها تماس دارید منجر شود. اما گاهی این خودافشایی های شخصی بصورتی که برنامه داشتیم پیش نمی روند. گاهی خودافشایی نامناسب یا بدموقع می تواند به خجالت زدگی منجر شده و حتی می تواند به روابط صدمه بزند خودافشایی موفق به انواع عوامل بستگی دارد، از جمله به نوع رابطه ای که افراد دارند، محیطی که این اطلاعات در آن به اشتراک گذاشته می شوند، و سطح صمیمیت کنونی با افراد درگیر در رابطه.

برون گرایی و خودافشایی بیش از حد در برابر افراد غیرقابل اعتماد، سوء تفسیرگر و کم ظرفیت بلاهت محض است هرچه روابط نزدیک تر می شوند، خودافشایی نیز بیشتر می شود

خودافشایی دوطرفه بر نحوه رشد رابطه، تاثیر می گذارد؛ از جمله اینکه رابطه چقدر سریع شکل می گیرد و رابطه چقدر نزدیک می شود .

در مراحل اولیه یک تعامل یا ارتباط، افراد تمایل دارند که درمورد اینکه چقدر برای دیگران خودافشایی می کنند محتاط باشند .

چه در مراحل اولیه یک دوستی، یک شراکت کاری، و یا در آغاز یک رابطه عاشقانه باشید، احتمالاً درمورد به اشتراک گذاشتن احساسات، امیدها، تفکرات، رویاها، ترس ها، و خاطرات خود محتاط تر خواهید بود .

با نزدیک تر شدن رابطه، و با افشای بیشتر و بیشتر خود برای شخص دیگر، سطح خودافشایی شما نیز بیشتر خواهد شد .

عواملی چون : شخصیت ، درونگرا یا برون گرایی ، خلق و خو ، تنهایی ، مقایسه ، ترس از خودافشایی ، میتواند روی فرآیند خودافشایی تاثیر بگذارد.

می ترسم) را با کسانی که چند صباحی باهم بوده اید مطرح کنید.

۶. افشای واقعیت ها و احساسات عمیق را می توان نشان متعهد بودن شخص به رابطه دانست.

۷. در خودافشایی صادق باشید و از خطر ریاکاری بپرهیزید.

۸. از افشای متکبرانه و همراه با غرور بپرهیزید؛ مانند: ((من در تمام مراحل زندگی ام هرگز شکست نخورده ام یا بهترین دانشجوی دانشگاهم بوده ام)) .

۹. در خودافشایی افراط نکنید. چرا که ممکن است طرف مقابل شما به اندازه ی شما خودافشایی نکند و شما دچار رخوت و سردی در روابط تان شوید .

۱۰. خودافشایی یک صفت شخصیتی است و زمینه های متعدد و متنوعی برای خودافشایی وجود دارند و ممکن است میزان خودافشایی ما در همه ی زمینه ها یکسان نباشد.

۱۱. با وجود اینکه خودافشایی یک صفت شخصیتی است، بخشی از این کار به صورت کاملاً انتخابی انجام می شود.

۱۲. بین خودافشایی به عنوان صفت شخصیتی و خودافشایی مدیریت شده به عنوان مهارت ارتباطی تفاوت وجود دارد .

۱۳. بین افشا و اقرار تفاوت وجود دارد . یکی به انتخاب گوینده و دیگری تحت فشار مخاطب انجام می شود .

مزایا و معایب خودافشایی (فرصت یا تهدید ؟)

برای اینکه یک ارتباط عمیق و حاکی از اعتماد تشکیل شود، وجود میزانی از خودافشایی الزامی است و هرچه یک رابطه صمیمی تر باشد، این خودافشایی نیز بیشتر خواهد بود.

گاهی خودافشایی خوب پیش می رود و می تواند به روابط نزدیک تر و درک متقابل بهتری با افرادی که بطور روزمره

نمونه هایی از موضوعات خودافشایی :



تمرین (برای دسترسی به درس‌های آتی در مورد خودافشایی ضروری است):

سعی کنید وضعیت خودتان را از منظر خودافشایی، تحلیل کنید و بگویید که ارزیابی شما از خودتان چگونه است.

نمی‌خواهیم چارچوب خشک غیر انعطاف به شما تحمیل کنیم. اما سوالات زیر، برخی از مواردی هستند که می‌توانید در مورد خودتان به آنها توجه کنید و در موردشان صحبت کنید:

وقتی در مقایسه با دوستان و نزدیکان‌تان، فکر می‌کنید خودافشایی شما در چه سطحی است؟

در چه حوزه‌هایی خودافشایی بیشتر و در چه حوزه‌هایی خودافشایی کمتر دارید؟

تا چه حد در مورد اینکه چه چیزی را بگویید یا نگویند، فکر می‌کنید؟ آیا این رفتار به صورت کاملاً اتوماتیک و درونی شده انجام می‌شود؟ یا بخشی از ذهن شما را به خود اختصاص می‌دهد؟

آیا خودافشایی شما در مورد یک موضوع خاص، در فضای فیزیکی و آنلاین، تفاوت دارد؟

آیا از خودافشایی به عنوان یک ابزار استفاده می‌کنید؟

آیا میزان خود افشایی طرف مقابل، به قضاوت شما در مورد زیرکی یا سادگی او و نیز قابل اعتماد بودن یا نبودن او، تاثیر دارد؟

نکته پایانی :

توسعه خودشناسی دیوید جانسون اظهار می‌دارد: « با افشای خودم برای تو امکان اعتماد، توجه، تعهد، رشد و خودشناسی را فراهم می‌آورم». برخی از مربیان و اساتید گمان می‌کنند افشای من واقعی‌شان برای شاگردان اهمیتی ندارد. آنها فکر می‌کنند برای رسیدن به اهداف تربیتی باید فاصله خود را با شاگرد حفظ کرده و مناسبات با او خشک، رسمی باشد. در پس این تفکر دو دلیل می‌تواند نهفته باشد، یا مربی پیروزی مدار است و برای رسیدن به پیروزی این مناسبات خشک، و رسمی را پی ریزی کرده است و یا تصویر مثبتی از خود نداشته و از آشکار شدن من واقعی‌اش برای شاگردان می‌هراسد. این نکته حقیقتی است که احساس ارزشمندی مایملک هر شخصی می‌باشد. خودافشایی بدین معنا نیست که مربی یا مدرس تمام جزئیات زندگی خود را برای شاگردان بیان نماید بلکه مربی باید نسبت به رویدادهای مختلف موضع‌گیری نماید تا در خلال این مواضع امکان شناسایی خود را برای شاگردان فراهم آورد. مربیان، معلمان و استادان با تجربه از فرصت اختلاط با شاگردان خود برای مستحکم‌تر کردن رابطه خود با شاگردان‌شان استفاده می‌نمایند.

در مورد ناگویی خلقی یا کوری احساسی چه می دانید؟!

بتول صالحی

کارشناس ارشد مشاوره

ناگویی خلقی (alexithymia) چیست؟

یکی از مهم ترین نقش های عواطف این است که وسیله ای برای برقراری ارتباط با دیگران محسوب می شود و او می تواند از طریق عواطف خود اطلاعاتی را در مورد احساسات، نیازها و امیال خود به دیگران منتقل کند. به علاوه عواطف باعث فهمیدن، بازشناسی هیجانات دیگران و همچنین رفتارهای ناشی از همدلی با دیگران می شود. پس می توان گفت از مهم ترین راهبردهای زندگی هر انسان، شناسایی احساسات، نیازها و امیال، پذیرش مسوولیت در قبال هیجان های شخصی، حفظ انگیزش در برخورد با ناملایمات و رهایی از هرگونه پریشانی عاطفی و بازگرداندن آرامش به ذهن و جسم می باشد.

ناتوانی هیجانی، اختلالی رو به رشد و ناتوان کننده است که می تواند در سلامت فرد اختلال ایجاد کرده و بهزیستی او را کاهش دهد.

ناگویی خلقی به معنی "فقدان کلمات برای بیان احساسات" مفهومی است که ریچه اولین بار ویژگی های مشابه به آن را تعریف کرد. اما این تعریف در اوایل دهه ۱۹۷۰ توسط روانکاوانی چون سیفنوز و یمینا کامل و فرموله شد.

ناگویی خلقی یک ویژگی شخصیتی است که شامل اختلال در احساسات شناختی، اختلال در احساسات توصیفی، تفکر عینی (متماایل به سبک فکر کردن خیالی) می شود.

مشکل در شناسایی احساسات به این معنی است، که فرد در تمایز میان احساساتش دچار پریشانی می شود. مشکل

در توصیف احساسات به این معنی است که فرد نمی تواند آنچه را که از لحاظ هیجانی احساس کرده است بیان کند؛ و جهت گیری تفکر بیرونی زمانی رخ می دهد که فرد تمایل به تفکر درباره امور به صورت بیرونی و در تضاد با جهت گیری تفکر درونی دارد

و با طیف گسترده ای از اختلالات جسمی از جمله فشار خون بالا، آرتروز، روماتیسم، دیابت، درد مزمن، سرطان سینه، بیماری کرونری قلب، اختلالات مربوط به روده و شکم، آسم همراه است. همچنین با اختلالات روانپزشکی محور یک و دو ارتباط دارد.

آنچه تحت عنوان ناگویی خلقی روی می دهد، بعضی مشخصه های روان شناختی است که عبارتند از:

- ✓ محدودیت شدید در تخیل و رویا
- ✓ تمایل برای توصیف جزئیات ناچیز در محیط زندگی که ربطی به مشکل اصلی بیمار ندارند
- ✓ ناتوانی در بیان روشن احساسات
- ✓ سرکوب کردن گریه و عاطفه نامتناسب (برای نمونه جایی که انتظار می رود عصبانی شوند با حالت تسلیم، قبول و رضایت واکنش نشان می دهند)
- ✓ اعمال ناگهانی بدون اندیشه قبلی
- ✓ وابستگی شدید به دیگران یا برعکس؛ اجتناب از دیگران و در نتیجه روابط ضعیف بین فردی.

سبب شناسی:

۱. وراثت

۲. نواقص فیزیولوژیک و نورواتومیک مانند اختلال در سیستم لیمبیک، هیپوتالاموس و اشکال در کارآمدی ارتباط بین نیمکره ها

۳. شیوه فرزندپروری نادرست (سختگیری و تعصب والدین)

۴. عوامل اجتماعی-فرهنگی مانند تروماهای دوران کودکی (از جمله طردشدگی، خیانت، آزارهای جسمی و جنسی یا شاهد بودن خشونت خانگی یا تاکید بیش از حد به درس و اطاعت از معلم

۵. عوامل روان شناختی

تبیین روان-تنی، محور اصلی سبب شناسی های ناگویی خلقی بوده است.

شیوع:

شیوع ناگویی خلقی در جمعیت بزرگسالان مرد حدود ۹ تا ۱۷ درصد و در زنان ۵ تا ۱۰ درصد گزارش شده است تحقیقات نشان می دهد شیوع ناگویی احساسی در سنین و تحصیلات بالا و در مردان بیشتر دیده می شود. که می تواند به این دلیل باشد که مردان در مقایسه با زنان از لحاظ کلامی ضعیف تر هستند. بنابراین در توصیف احساسات خود به صورت کلامی هم مشکلات بیشتری دارند. از طرف دیگر با توجه به عاطفی بودن زنان، آنها می توانند عواطف و هیجانات خود را تجربه کنند و آنها را تشخیص دهند و برای دیگران توصیف کنند.

ویژگی های اصلی فرد مبتلا به الکسی تیمیا عبارتند از:

- اختلال در آگاهی عاطفی
- مشکل در روابط اجتماعی

• مشکل در برقراری ارتباط با دیگران

سایر ویژگیها:

- عدم توانایی کنترل تکانه
- خشم ناگهانی
- بی تفاوتی نسبت به دیگران
- مشکل در بیان احساسات
- مشکل در به زبان آوردن نام برخی احساسات
- تلاش برای تشخیص عواطف و احساسات دیگران
- حساسیت بالا نسبت به صداها، لمس شدن و مشاهده شدن توسط دیگران
- توانایی خیلی کم برای درک علت برخی احساسات

انواع اختلال ناگویی خلقی: دو نوع است:

- ممکن است ناشی از علت خاصی باشد و اغلب موقت است. اختلال اضطراب پس از سانحه که به علت تجربه یک رویداد ناگوار بروز می کند، مثالی است که معمولا منجر به بروز الکسی تیمیا وضعیتی می شود.
- الکسی تیمیا شخصیتی که جز ویژگی های شخصیتی فرد محسوب می شود و معمولا ارثی است. الکسی تیمیا شخصیتی معمولا از همان دوران کودکی با فرد همراه است و یا به دلیل اتفاقاتی که در اوایل دوران کودکی رخ داده، به عنوان مثال نادیده گرفتن کودک یا مورد سو استفاده قرار گرفتن، فرد به این مشکل دچار می شود.

کند. با اینکار فرد مسئولیت احساسات خود را می پذیرد. همچنین درموقع صحبت علاوه بر توجه کردن، با استفاده از پاسخ های غیرکلامی امکان بازخورد همدلانه ای به وجود می آید.

۳. از طریق نوشتن احساسات، آرام سازی، تنفس آگاهانه، ورزش و تشویق خود بر روی احساسات خوشایند کار کنند و مهارت های لازم را در ابراز آن به دست آورند.

درمان کودکان: برای درمان این اختلال در کودکان از بازی درمانی استفاده می شود که به صورت انفرادی و گروهی انجام می گیرد. در بازی انفرادی، معمولا بازی درمانگر با استفاده از بازی کلمات احساسی، کمک می کند کودک به شناسایی و ابراز احساسات و هیجانات خوشایند و ناخوشایند خود در قالب کلمات بپردازد و از این طریق خودابرازی او بهبود یابد، اما در بازی گروهی هدف درمانگر این است که کودک علاوه بر یادگیری مهارت ارتباطی و اجتماعی با دیگران، ویژگی های مثبت و منفی خود را در نتیجه ارزیابی دیگران و بازخورد آنها، شناسایی کند و بهداشت روانی خود را افزایش دهد.

ناگویی خلقی در افرادی که مبتلا به بیماری های زیر هستند،

بیشتر مشاهده می شود:

- افسردگی
- اختلالات خوردن
- سوء مصرف مواد
- آسیب های مغزی
- اختلال اضطراب پس از سانحه

درمان اختلال ناگویی خلقی:

خوشبختانه اختلال ناگویی خلقی با مراجعه به مشاور و روان درمانگر قابل درمان است؛ اهم درمان، از طریق روان درمانی می باشد.

به عبارت دیگر ابتدا شناخت فرد را نسبت به احساسات و عواطف خود و دیگران افزایش می دهند و از این طریق موجب ارتقای خودابرازی و ایجاد روابط همدلانه در او می شوند.

راهکارهای جهت مقابله با این اختلال:

با انجام این کارها می توان به بهبود احساسات و درنهایت توانایی توصیف و ابراز احساسات دست یافت:

۱. خودآگاهی و شناخت احساسات خود از طریق پذیرش احساسات خوشایند و ناخوشایند: شناسایی عکس العمل های فیزیکی در برابر احساسات مختلف، یادگیری کلمات بیشتر برای بیان احساسات، فهمیدن علت بروز احساسات در خود و تجزیه و تحلیل احساسات پیچیده به دست می آید.

۲. ابراز و گفتن احساسات به دیگران: بنابراین در این مرحله باید خود فرد پیش قدم شود و از ضمیر «من» شروع

خودآگاهی

فرهاد صبوری

کارشناسی ارشد مشاوره

خود آگاهی :

خود آگاهی یعنی، بررسی واقع گرایانه باورها، ارزشها، احساسات، آرمان ها و توانایی های بالقوه و بالفعل خود و استفاده از آنها در تصمیم گیری ها به گونه ای که به نفع خود و روابطمان بادیگران باشد. این در واقع مهارتی است که به حس پرورش یافته ای از عزت نفس منجر خواهد شد. در واقع آگاهی از خود ، روندی مستمر و استنتاجی است که طی آن متوجه می شویم چه کسی هستیم. مهمترین روش برای قوی کردن خود آگاهی این است که یاد بگیریم از نقاط قوت و توانایی های خود استفاده کرده و نقاط ضعفمان را بهبود دهیم. نوع خود آگاهی پیش بینی کننده احساس رضایت ما از خود و زندگیمان است .

اجزاء خود آگاهی :

- ۱- خود ارزیابی صحیح : آگاهی از نقاط قوت وضعف، امکانات و محدودیت ها و یادگیری از تجارب.
 - ۲- خود آگاهی هیجانی : آگاهی از احساسات و هیجانات در موقعیت های مختلف.
 - ۳- اعتماد به نفس : تکیه فرد بر نقاط قوت و تلاش دائمی برای تبدیل نقاط ضعف به قوت.
- خود جنبه های مختلفی دارد که بهتر است ابتدا به کشف آنها اقدام کنیم.

۱) خود جسمانی:

اولین بخش از خود که آسان تر از جنبه های دیگر قابل شناسایی است ، خود جسمانی است که به حس و تصویری گفته می شود که نسبت به بدن خود داریم. خود آگاهی جسمانی مثبت : ویژگیهای که ما به آنها علاقمند هستیم مثل بلندی قد ، ورزشکار بودن.

خود آگاهی جسمانی منفی : ویژگیهای که ما به آنها علاقمند نیستیم و می خواهیم آنها را تغییر دهیم: ۱- قابل تغییر مثل وزن، ورزش و غذا ۲- غیر قابل تغییر مثل قد

فرد می تواند یاد بگیرد که ویژگیهایی که غیر قابل تغییر هستند را بپذیرد و با آنها کنار آمده و با آنها زندگی کند. افراد شاید بدون اینکه خود کاملاً مطلع باشند، از طریق جسم خود پیام های مختلفی به اطراف خود ارسال می کنند. بخشی از خودشناسی جسمانی این است که راجع به پیامی که از این طریق به دیگران ارسال می کنیم، آگاه شویم.

۲- خود واقعی:

خود واقعی درونی ترین بخش وجود ماست. خودمان آن را به خوبی می شناسیم ولی افراد معدودی از این بخش ما آگاه هستند. غالباً ما انرژی زیادی را صرف پنهان نگاه داشتن این بخش از وجود خود می کنیم. شاید نگران این هستیم که اگر دیگران خود واقعی ما را بشناسند، علاقه



گروه‌های رسمی تر مثلاً در محیط دانشگاه بیاندیشیم. در هر گروه افراد با رفتار خود به ما فشار می آورند تا با آنان هم‌نوا شویم. ما ترغیب می شویم شبیه افرادی شویم که بیشتر با آنان سرو کار داریم. بنابراین ویژگی های فردی ما و شرایط اجتماعی مان در روند تشکیل خود اجتماعی موثر هستند.

۵- خود معنوی

جنبه معنوی خود، مرتبط با آن چیزی است که به آن اعتقاد داریم، که می تواند به مذهب یا به دیدگاه های انسانی دیگر ارتباط داشته باشد. آگاهی از جنبه معنوی خود به ما کمک می کند تا انتظار نداشته باشیم همه افراد درباره همه چیز همانگونه فکر کنند که ما فکر می کنیم. همچنین با داشتن چنین آگاهی، زمانی که با انسانی روبرو می شویم که حس معنایی خود را از دست داده بهتر می توانیم به او کمک نماییم و از موعظه کردن کمتر استفاده خواهیم کرد. کارل راجرز می گوید وقتی به انسان ها اجازه داده شود خودشان درباره خوشان و اعتقادهایشان تصمیم بگیرند، راحت تر هستند.

* فکر می کنید چه ارتباطی بین افکار، احساسات و رفتار وجود دارد؟

اجزاء روانی انسان:

ما انسانها اغلب همانگونه رفتار می کنیم که احساس می کنیم و اغلب اوقات همانگونه احساس می کنیم که فکر می کنیم یعنی همه چیز بستگی به نگرش و طرز فکر خودمان دارد.

دنیا آن چیزی نیست که هست بلکه دنیا آن چیزی است که فکر می کنیم معمولاً این چرخه با فکر کردن شروع

شان را به ما از دست بدهند. کارل راجرز می گوید: آنچه را من از دیگران پنهان می کنم، اغلب همان چیزی است که آنان از من پنهان می کنند.

برخی معتقدند خود واقعی وجود ندارد و انسان براساس شرایطی که در آن قرار می گیرد،

نقش های گوناگونی را بازی می کند. با این نگرش می توان گفت خود از نقش های گوناگونی تشکیل شده که بازیگرش ما هستیم. مثلاً هنگام سخنرانی نقش استاد را بازی می کنیم، وقتی در خانه هستیم نقش فرزند یا همسر یا پدر و مادر را بازی می کنیم.

۳- خود آرمانی

از همان دوران نوجوانی افکار و تصاویر آرمانی متعدد و گاه مبهم از خود ایجاد کرده و با نگاه به دیگران و مقایسه خود با آنان به این فکر فرو می رویم که چگونه به نظر می رسیم. شاید در این مقایسه ها به این نتیجه برسیم که زندگی برخی مردم چقدر ایده آل و خوب است و آرزو کنیم که ما هم مثل آنان بشویم. در طی چنین فرآیندی خودآرمانی تشکیل می شود. تصویر ایده آل برخی افراد آنچنان دور از دسترس و واقعیت است که هر چه تلاش کنند به آن نمی رسد. در چنین شرایطی امکان بروز احساس ناامیدی و افسردگی خیلی زیاد است. خودآرمانی چنانچه واقع بینانه تکوین یابد، در واقع همان اهداف زندگی خواهد بود که زمینه ی رشد و پیشرفت را مهیا می سازد.

۴- خود اجتماعی

تصور می کنید دیگران شما را چگونه می بینند؟ ما در میان جمع و گروه های مختلف چگونه رفتار می کنیم؟ بهتر است گاهی به تفاوت رفتار خود در میان جمع دوستان صمیمی با

می‌دهید از طریق خواندن، نوشتن، مراقبه کردن و وصل شدن با خود از طریق نیایش.

۲- توجه آگاهی را تمرین کنید.

توجه آگاهی برای خودآگاهی کلیدی است. توجه آگاهی ترجمه ای از واژه **mindfulness** است؛ **mind** به معنی ذهن و **mindful** به معنی پر شدن ذهن از فکر و اندیشه و متوجه بودن است و **mindfulness** در نهایت بر آگاهی از فکر و اندیشه و اشراف داشتن بر آنچه در لحظه در ذهن ما می‌گذرد، دلالت دارد. توجه آگاهی از عرفان های شرقی (ذن، بودیسم) گرفته شده است. "جان کابات زین" از نظریه پردازان توجه آگاهی، آن را اینگونه تعریف می‌کند: «توجه کردن به شیوه‌ای خاص، روی یک هدف، در لحظه جاری و بدون قضاوت». بنابراین آنچه توجه آگاهی را از دیگر شیوه های درون نگری متمایز می‌کند، قضاوت نکردن و پذیرا بودن نسبت به آنچه در ذهنمان می‌گذرد است.

از طریق تمرین توجه آگاهی، شما بیشتر در لحظه حال خواهید بود. بنابراین شما می‌توانید آنچه را که در درون و اطرافتان می‌گذرد مشاهده کنید. توجه آگاهی صرفاً به معنای مراقبه به حالت نشستن چلیپاوار و با متوقف کردن هر گونه کار نیست. بلکه به معنی توجه کردن به حالت های درونی خود در زمانی است که در وجودتان سر بر می‌آورند. شما می‌توانید توجه آگاهی را در هر زمانی که بخواهید تمرین کنید، مثلاً تمرین کنید تا گوش کردن، غذا خوردن و راه رفتن تان همراه با توجه آگاهی باشد.

میشود و هرگونه نقیصی در فکر منجر به پیامدهای منفی در احساسات و رفتار میشود.

افکار ناکارآمد: افکاری که موجب تشدید شدن و به وجود آمدن احساسات و رفتارهای منفی می‌شوند. بنابراین برای کنترل احساسات و رفتار باید افکار ناکارآمد را شناسایی و خنثی کرد.

خود ارزیابی صحیح: یعنی فرد خود را آنگونه که هست بشناسد یعنی همان شناخت نقاط ضعف و قوت و ویژگیهای منفی و مثبت خود.

نتیجه خود ارزیابی ۱- کشف ویژگیهای منفی: ویژگی که یا خود فرد یا اطرافیان و یا هردوی آنها احساس نارضایتی دارند سیگار کشیدن، حسادت، دروغگوئی

۲- کشف ویژگی مثبت: هم خود فرد و هم اطرافیان آن

احساس رضایت کرده مثل کمک کردن به دیگران

۳- کشف ویژگیهای خنثی: ویژگی که فرد از داشتن آن احساس رضایت کرده ولی دیگران احساس نارضایتی از آن ویژگی ندارند و یا برعکس مانند قدم زدن.

پنج روش برای افزایش خودآگاهی:

۱- فضایی برای خودتان خلق کنید.

زمانی که در یک اتاق تاریک بدون پنجره هستید، بسیار دشوار است که چیزها را به وضوح ببینید. فضایی که برای خودتان خلق می‌کنید به منزله ایجاد یک شکاف روی دیوار است، جایی که شما اجازه می‌دهید نور داخل بیاید. گاهی اوقات خودتان را رها کنید و هر روز فضایی برای خودتان در نظر بگیرید. شاید در اول صبح یا نیم ساعت قبل از خواب زمانی که از وسائل دیجیتال فاصله گرفته‌اید و زمانی را به خود اختصاص



۳. تهیه کن یک دفتر وقایع روزانه:

نوشتن نه تنها کمک می‌کند تا افکارتان را پردازش کنید بلکه احساس ارتباط داشتن و در صلح بودن با خودتان را به شما می‌دهد. نوشتن همچنین با آوردن افکارتان روی کاغذ به شما کمک می‌کند تا ذهنتان را شفاف کنید.

تحقیقات نشان می‌دهد که روی کاغذ آوردن چیزهایی که به خاطرشان شکرگزاریم و حتی چیزهایی که با آنها چالش داریم می‌تواند احساس رضایت و شادکامی را بالاتر ببرد. شما همچنین می‌توانید از دفتر وقایع روزانه برای ثبت کردن حالت درونی‌تان کمک بگیرید. این کار را در خانه انجام دهید. انتخاب کنید نصف روز را در یک هفته، توجه‌تان را به دنیای درونی‌تان معطوف کنید. چه احساسی دارید، به خود چه چیزهایی می‌گویید، یک یادداشت از آنچه مشاهده کردید در هر ساعت بنویسید. شما ممکن است در مورد آنچه نوشته‌اید سوپرایز شوید.

۴. تمرین کنید شنونده خوبی باشید.

گوش کردن با شنیدن یکی نیست. گوش کردن به معنی بودن در لحظه حال و توجه کردن به هیجانات (عواطف)، حرکات بدنی و زبان بدن شخص دیگر است. زمانی شما یک شنونده خوب می‌شوید که شما در شنیدن صدای درونی خودتان بهتر شوید و بهترین دوست خودتان شوید.

۵- چشم انداز جدیدی (متفاوتی) کسب کنید.

در مورد کارهای تان از دیگران بازخورد بخواهید. گاهی اوقات ما از اینکه دیگران در مورد ما چه فکری می‌کنند می‌ترسیم. بلکه گاهی اوقات نظرات دیگران ممکن است سوگیری شده و حتی نادرست باشد. اما به مرور که شما بیشتر در مورد

خودتان و دیگران یاد می‌گیرید، شما قادر خواهید بود که بین این اظهارات نادرست و بازخوردهای واقع بینانه، متعادل و خالص تمایز قائل شوید.

تحقیقات نشان داده است که بازخوردهای ۳۶۰ درجه در محیط‌های کار مفیدترین ابزار برای بهبود خود آگاهی مدیران است. ما همه نقاط کوری داریم بنابراین مفید خواهد بود که دید متفاوتی به دست بیاوریم تا تصویر کامل تری از خودمان داشته باشیم.

خودآگاهی به طور یقیناز ریشه ای ترین موضوعات در روان‌شناسی (به ویژه روانشناسی رشدی و تکاملی است) و همین طور یک مفهوم پیچیده و غنی است. به عنوان موجودات انسانی، ممکن است هیچ‌گاه کاملاً خودمان را درک نکنیم به ویژه اگر خودآگاهی برایمان یک هدف و مقصد باشد. اما شاید بتواند برای کشف کردن، فهمیدن و تحقق بخشیدن به خودمان طوری که ارزشمندتر زندگی کنیم یک سفر جالب باشد.

پس از فارغ التحصیلی...

زهره یاری

کارشناس ارشد روان شناسی

به گفته «ویکی هیز» مدیر مرکز مشاوره خدمات روانشناختی در دانشگاه میشیگان؛ افسردگی فارغ التحصیلی خیلی شایع تر از آن چیزی است که فکر می کنیم. علائم افسردگی در این گروه از افراد، شامل تغییر در اشتها و خواب است بنابراین، چنانچه بیکاری پس از فارغ التحصیلی در کیفیت زندگی تأثیر بگذارد باید آن را به رسمیت شناخت و علت آن را کشف کرد و بر آن غلبه نمود.

دلایل افسردگی فارغ التحصیلی:

مطالعات نشان می دهد که در بعضی از رشته های تحصیلی سازگاری دانشجویان در سال های آخر تحصیل پایین می آید زیرا این گروه هنگامی که به مقوله ای به نام فارغ التحصیلی نزدیک می گردند با پدیده هایی مانند بیکاری یا ادامه تحصیل روبرو می شوند که اگر برنامه اشتغال تنظیم شده ای نداشته باشند احساسات ناخوشایندی سراغ شان رفته و افسرده و ناامید می شوند. همچنین در سالهای آخر دانشگاه از دست دادن هویت، یکی از دلایل اصلی افسردگی فارغ التحصیلی است. صرف نظر از برنامه های مربوط به اشتغال، فارغ التحصیلی علامت پایان یک دوره است. این

فارغ التحصیلی نیز مانند ورود به دانشگاه از اهمیت ویژه ای برخوردار بوده و نیاز به سازگاری با آن وجود دارد، زیرا در این دوره فرد با تغییراتی روبرو خواهد شد که قبلا تجربه چنین شرایطی را نداشته است.

به عنوان مثال فردی را در نظر بگیرید که زمان دانشجویی در محیطی قرار داشته که هفته ای چند روز در جمع دوستان یا محیط خوابگاه بوده، و در مسیر دانشگاه تردد داشته و برنامه منظم کلاسی نیز داشته است، و در حال حاضر از کلاس درس و امتحان پایان ترم خبری نیست. در چنین شرایطی افراد بعد از یک دوره کوتاه از بیکاری خسته می شوند. از طرفی دیگر مسئولیت های مربوط به زندگی پس از فارغ التحصیلی مثل مسئولیت در قبال خانواده و درآمدزایی، وجود تعارضها و نگرانیهایی مانند شغل من چیست؟ آیا ازدواج در وضعیت فعلی به صلاح من است؟ والدین چه انتظاراتی از من دارند؟ دست به دست هم می دهند تا افراد پس از فارغ التحصیلی احساس غمگینی و افسردگی نمایند.



نگرانیها ذهن دانشجویان را درگیر می‌کند چون در ظاهر انتظار می‌رود آنان قادر باشند بعد از گرفتن مدرک دانشگاهی از نظر مالی خودشان را تأمین کنند. این مسأله فشار عاطفی زیادی را به آنها تحمیل می‌کند و این فشار روانی زمانی بیشتر می‌شود که جوانان از وام‌های دانشجویی استفاده کرده و بعد از پایان دانشگاه توانایی پرداخت آن را نداشته باشند.

عدم پذیرش شرایط فعلی، شیوه برخورد والدین با دانشجویان نیز از عوامل تأثیر گذار بر شرایط روحی دانشجویان می‌باشد.

با افسردگی فارغ‌التحصیلی چه کنیم؟

راه‌حلهایی برای غلبه بر علائم این نوع افسردگی وجود دارد که پیشنهاد می‌گردد:

۱- برخی از فارغ‌التحصیلان احساس دلسردی می‌کنند، زیرا به اعتقاد این گروه موفقیت آنها در درس و تحصیل ثمره خاصی نداشته است. این افراد به جای تمرکز به‌طور خاص روی مدرک تحصیلی یا رزومه کاری، باید بر غلبه بر موانع اشتغال تمرکز و برای کسب موفقیت بهتر راهکارهایی را تدوین کنند. برای برطرف نمودن موانع باید قبول کرد که این هم یکی دیگر از چالش‌های زندگی است و مانند چالش‌های گذشته باید بر آن غلبه کرد. بنابراین داشتن نگرش واقع

علامت ممکن است پایان دوره کار علمی یا پایان زندگی تحصیلی باشد. در هر صورت فارغ‌التحصیل شدن نشانه تغییر در روال کار و هویت است. اغلب فارغ‌التحصیلان با خروج از دنیای درس و تحصیل مجبورند هویت شان را دوباره کشف کنند. گاهی اوقات شکل‌گیری و استحکام هویت، زمانی اتفاق می‌افتد که فرد در تعریف خود از عباراتی مانند «من یک معلم هستم، من یک کارگر هستم، من یک نقاش یا بنا هستم و...» استفاده می‌کند. وقتی از کسی پرسیده می‌شود شما که هستید و چه کار می‌کنید اگر پاسخی برای این سؤال‌ها نداشته باشد نشان دهنده آن است که هنوز بخشی از هویت فرد تشکیل نشده است.

از طرفی دیگر در برخی اوقات افسردگی به خاطر انتظارات غیرواقعی از توانایی‌های خویش و رؤیاهای غیرقابل تحقق اتفاق می‌افتد. به عنوان مثال دانشجویی را در نظر بگیرید که با معدل خوب فارغ‌التحصیل می‌شود و دوره کارآموزی را هم سپری می‌کند اما این موضوع آینده کاری او را تضمین نمی‌کند و به این معنا نیست که بعد از پایان دوره تحصیل با یک شغل رؤیایی مواجه خواهد شد، متأسفانه این مسأله‌ای است که اغلب افراد به سختی آن را درک می‌کنند.

از سوی دیگر، یکی از دلایل اصلی و واضحی که منجر به افسردگی پس از پایان دوره تحصیلی می‌شود گذراندن یک دوره فشار مالی است. اینکه آیا پدر و مادر بعد از پایان دانشگاه به لحاظ مالی آنها را حمایت خواهند کرد یا نه، این

۷- گاهی ممکن است خانواده ها نتوانند مشکل وارد شدن به بازار کار را درک کنند و شما را بخاطر نداشتن شغل سرزنش نمایند بنابراین بهتر است با آنها درباره بازار کار فعلی که مانند گذشته نیست، صحبت کنید. و اقداماتی که برای دستیابی به شغل انجام داده اید را با آنها در میان بگذارید، زیرا این کار موجب ایجاد آسودگی خاطر آنها می گردد.

بینانه همراه با پذیرش بسیار کمک کننده می باشد.

۲- دانشجویان باید درباره مشاغلی که در حال حاضر در جامعه وجود دارد، واقع بین باشند و توجه کنند، انتخاب برخی مشاغل حتی در حد پایین تر از تحصیلات دانشگاهی نقطه شروعی برای ورود به بازار کار و کسب تجربه است.

۳- تلاش بر حفظ روابط دوستانه و صمیمی با همکلاسیها و گفتگو درباره نگرانیها.

۴- به دلیل تغییر در اصول کاریابی، مراجعه به یک مشاور شغلی مجرب جهت آشنایی با این اصول بسیار کمک کننده می باشد.

۵- صحبت با والدین و درمیان گذاشتن نگرانیها و کمک گرفتن از تجربیات آنها.

۶- طولانی شدن در دستیابی به شغل مورد نظر، ممکن است در برخی از افراد موجب کاهش عزت نفس آنها گردد. بنابراین برای مراقبت از عزت نفستان، خودتان را بخاطر انتخاب رشته تحصیلتان سرزنش نکنید و سعی کنید بجای نتیجه گرا بودن به محتوای آنچه در طول تحصیل به دست آورده اید تمرکز کنید.

اثر تغذیه سالم بر سلامت جسم و روان

سودابه شریفیان

کارشناس بهداشت روان

شناخت عادات غذایی و انجام آزمایش های شیمیایی می توان کمبودهای رژیمی را اصلاح و وضعیت روانی فرد را بهبود بخشید.

سلامت دستگاه گوارش و سلامت روان

جالب است بدانید که دستگاه گوارش دارای تعداد زیادی سلول عصبی می باشد به طوری که به آن مغز دوم نیز می گویند.

همان طور که عوامل روحی و روانی زمان انتقال مواد در لوله گوارش را تحت تاثیر قرار می دهند. باکتری هایی که در لوله گوارش نیز زندگی می کنند به وسیله مواد تولیدیشان می توانند بر عملکرد مغز و رفتار اثر بگذارند. عفونت های دستگاه گوارش همراه با میکروارگانسیم های مضر می توانند با افزایش نفوذپذیری غشای دستگاه گوارش به عوامل بیماری زا عملکرد مغز را تحت تاثیر قرار دهند. بنابراین مصرف پرو بیوتیک ها جهت تامین سلامت دستگاه گوارش و سیستم عصبی می تواند مفید واقع شود.

برای رسیدن به جسمی سالم و آرام نیاز به روانی سالم است و روان سالم بدون جسم سالم میسر نیست و جسم هم بدون تغذیه نمی تواند سالم باشد ، چرا که سلامت جسمی و روانی انسان به میزان قابل توجهی به نوع تغذیه ، کیفیت مواد غذایی و ویتامین ها مربوط است . در این مقاله به رابطه میان تغذیه و سلامت روان از جمله رابطه تغذیه با یادگیری و حافظه ، افسردگی خستگی ، هوش ، استرس و... به طور مختصر اشاره شده و برای اصلاح وضعیت راهکارهایی ارائه شده است .ارتباط بین رژیم غذایی مناسب و حالات روحی و روانی ارتباطی دو طرفه می باشد. کمبود مواد مغذی مانند اسیدهای چرب امگا ۳، آهن، مس، روی و ویتامین های گروه B می تواند قبل از اینکه منجر به علائم بالینی شوند، فرد را در معرض بیماری های روحی و روانی قرار دهند.

از طرف دیگر از عوارض جانبی برخی داروهای مورد استفاده در درمان بیماری های روانی ایجاد کمبود های تغذیه ای است که به نوبه خود میتواند وضعیت بیماری فرد را تشدید نماید. متاسفانه اختلالات روحی و روانی مانند سایر بیماری ها به سرعت تشخیص داده نمی شوند و ممکن است علائم واضح و مشخصی نداشته باشند اما با دریافت تاریخچه رژیم غذایی فرد مشکوک و

منجر به احساس آرامش می شود و به همین دلیل مردم در مواجهه با استرس شیرینی مصرف می کنند. از طرف دیگر مصرف کافی از کربوهیدرات های پیچیده جز مهم رژیم غذایی می باشد. زیرا رژیم کم کربوهیدرات نیز اثرات منفی بر حالات روحی می گذارد. دریافت پروتئین بیشتر به همراه چربی های سالم میتواند باعث ثبات در قند خون و تغییرات قابل توجه احساسی شود که به دلیلی ایجاد تعادل بین درشت مغذی ها می باشد.



اسیدهای چرب رژیمی

در مطالعات بسیاری دیده شده است که دریافت غذاهای دریایی رابطه معکوسی با بروز افسردگی دارد و هم چنین در کشورهایی که دریافت اسیدهای چرب امگا ۳ و غذاهای دریایی آنها کم بوده خودکشی بیشتر می باشد. به دلیل اینکه ترکیب عمده روغن ماهی در بسیاری از بیماری های روانی مانند افسردگی و اسکیزوفرنی مقاوم به دارو و درمان و جهت درمان افسردگی و اختلال دوقطبی مفید می باشد.

رژیم مدیترانه ای که سرشار از انتی اکسیدان ها و کولین، فسفاتیدیل کولین می باشد و اسیدهای چرب امگا ۳ است جهت عملکرد بهتر مغز رژیم مناسبی می باشد. مصرف این رژیم غذایی در سالمندان نیز با کاهش اختلالات شناختی همراه است.

مکمل های امگا ۳ حاوی روغن کرپل مزایای بیشتری دارند زیرا حاوی فسفاتیدیل کولین و فیتونوترینت آستازانتین که انتی اکسیدانی طبیعی است که به روغن کرپل رنگ قرمز می دهد می باشد.

تغذیه سالم

تنظیم قند خون

دریافت قند و مواد کربوهیدراتی ساده اضافی میتواند منجر به نوسانات شدید قند خون شود و ناهنجاری های روحی و روانی را تشدید کند.

هر دو وضعیت افت قند خون و قند خون بالا بر وضعیت روانی مانند افسردگی، اضطراب و اسکیزوفرنی تاثیرات قابل ملاحظه ای میگذارد.

افزایش سریع قند خون باعث آزاد شدن ناگهانی انسولین میشود و همین منجر به افت سریع قند خون و ورود آن به سلول ها می شود.

جهت جبران این کاهش قند خون بدن هورمونهایی مانند اپینفرین و کورتیزول ترشح میکند که هر دو محرک تغییرات رفتاری و احساسی هستند.

هم چنین افزایش مصرف شیرینی هنگام استرس های روانی به این دلیل است که انسولین به صورت انتخابی سایر امینو اسید ها را به درون ماهیچه می راند و تریپتوفان بیشتری وارد مغز میشود سپس سطح سروتونین افزایش یافته و

روی

کمبود روی ممکن است بر آلزایمر، افسردگی و از دست دادن عملکرد شناختی در اثر بالا رفتن سن دخیل باشد. همچنین روی ممکن است در تنظیم تولید دوپامین در مغز نیز نقش داشته باشد.

روی از طریق که منجر به کاهش علائم افسردگی می شود کاهش باز جذب دوپامین به وسیله اتصال به گیرنده های دوپامین، افزایش تبدیل هورمون تیروئیدی T4 به T3 و ارتقاء عملکرد انتقال دهنده عصبی تحریکی می تواند منجر به کاهش افسردگی شود.

آهن

کمبود آهن منجر به میلینه شدن ضعیف مغز و اختلال در متابولیسم مونو آمین ها می شود.

این تغییرات نه تنها باعث نقصان حافظه توانایی یادگیری و مهارت های حرکتی می شود بلکه بر مشکلات روحی و روانی نیز اثر می گذارد. آنمی فقر آهن در کودکان با افزایش چشمگیر خطر ابتلا به اختلالات روانی مانند ADHD، اوتیسم بیماری های روحی و اختلالات حرکتی در ارتباط است.

به طور معمول هر ۱۰۰۰ میلی گرم روغن ماهی حاوی ۱۸۰ میلی گرم EPA و ۱۲۰ گرم DHA می باشد. دوز درمانی EPA و DHA با تقریبا مقدار ۴۰۰ میلی گرم از هر کدام شروع می شود.



تغذیه سالم

فیتوکمیکال ها

غذاهای گیاهی سرشار از فیتوکمیکال ها می باشند که این امر اهمیت نقش تغذیه و بیوکمیکال در عملکرد نرمال مغز و سلامت روان را نشان می دهد.

فیتوکمیکال ها در غذاهایی نظیر توت ها، مرکبات، چای سبز و برخی چاشنی ها پیاز، زنجبیل، زردچوبه، پونه، sage، رزماری و سیر موجود می باشند. به نظر می رسد این غذاها با اثرات آنتی اکسیدانی، ضدالتهابی خود بر مغز تأثیر می گذارند. کورکومین موجود در زردچوبه مخصوصا نقش محافظت کننده نورونی دارد و با کاهش ریسک ابتلا به آلزایمر یا پارکینسون در ارتباط است.

مثبت اندیشی و تأثیر آن در موفقیت

منیر جمشیدی

کارشناس ارشد مشاوره

مقدمه:

بسیاری از ما به دلیل مشغله های زیاد کاری و مسئولیت هایی که در زندگی داریم احساس خستگی، کلافگی و استرس زیادی کرده و در نتیجه خیلی راحت به مسائل منفی توجه می کنیم و افکار منفی به درون مغز راه پیدا می کنند. با توجه به اینکه 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، هیچگاه افکار منفی به ذهنتان راه ندهید و در عوض هرگاه موقعیت نامطلوب یا مسئله ناخوشایندی در زندگیتان پیش آمد، به دنبال راههای مثبت و طلایی برای حل آن مسائل باشید. مثبت اندیشی فواید بسیار زیادی مانند بالا بردن اعتماد به نفس و سلامت روانی و ارتقای سلامت فیزیکی دارد. مثبت اندیشی شکلی از فکر کردن است که برحسب عادت در پی به دست آوردن بهترین نتیجه از بدترین شرایط می باشد به عبارت دقیق تر مثبت نگری فرآیندی تعمدی و انتخابی است. اندیشیدن و نحوه فکر کردن نقش بسیار مهمی در زندگی انسان دارد. انسان ها همواره با نوع تفکر خود و نگرشی که به جهان دارند از یکدیگر متمایز می شوند

مثبت اندیشی چیست و چه خاصیتی دارد؟

در واقع تمام برداشت ما از دنیای اطرافمان حاصل پردازش مغز ما از اطلاعاتی است که از محیط دریافت می کنیم. این مغز ماست که طبق عادت به چیزی برچسب خوب، بد یا مثبت و منفی می زند و تصمیم می گیرد در مقابل هر اتفاقی چه برداشتی داشته باشیم و نیز ما را وادار می کند براساس

همان برداشت، واکنش نشان دهیم. در واقع حادثه ای که رخ می دهد پس از عبور از فیلتر افکار ما، برایمان ماهیت خوب یا بد پیدا می کند. مغز ما عادت کرده که اگر اتومبیلمان روشن نشد، به شکلی خودکار به این نتیجه برسد که فاجعه عظیمی رخ داده است! از طرفی ما تحت تاثیر عوامل بی شماری، عادت کرده ایم که توجه مان را بر روی حوادث به اصطلاح منفی متمرکز کنیم. اگر نگاهی به گذشته خود بیندازیم و حوادثی را که در زمان خود به نظرمان ناگوار بوده مرور کنیم، در ۹۰ درصد موارد متوجه می شویم آن پیشامد در ظاهر بد چقدر به صلاح ما بوده است. در باقی موارد هم اگر منصف باشیم، می بینیم درسی که از آن پیشامد گرفتیم، امروز بخشی از شخصیت ما را شکل می دهد و موجب رشد و تقویت روحی ما شده است.

مثبت اندیشی یکی از الگوهای رفتاری سالم در جامعه است. با توجه به اینکه آینده هر شخص تا حد بالایی به نگرش او بستگی دارد مثبت اندیشیدن می تواند مقدمات موفقیت و کامیابی را برای او فراهم کند.

تعریف تفکر مثبت

شیوه ای از فکر کردن است که فرد را قادر می سازد نسبت به رفتارها، نگرشها، احساسها، علائق و استعدادهای خود و دیگران برداشت و تلقی مناسبی داشته باشد و با حفظ آرامش و خونسردی بهترین و عاقلانه ترین تصمیم را بگیرد.

افکار مثبت و منفی



-اغلب اوقات بشاش، سرزنده، پرنرژی، توانا و خوش مشرب هستند.

-همه چیز در نظر آنها زیبا و لذتبخش بوده و سعی می‌کنند از مواهب زندگی بیشترین استفاده را ببرند.

-در ارتباط‌های اجتماعی خود با دیگران حسن ظن دارند (مگر خلاف آن را ببینند) و سعی می‌کنند در حد توان به دیگران خدمت و کمک کنند.

• ویژگی‌های افراد منفی‌نگر

همیشه از وضعیت موجود و گذشته‌ی خود شکایت دارند و نسبت به آینده بدبین هستند.

-غالباً با نظرات دیگران بدون دلیل منطقی مخالفت می‌کنند.

-در گفتارهای خود از کلمات و عبارات منفی به کرات استفاده می‌کنند.

-در برخورد با کوچکترین مانعی از تلاش دست می‌کشند و دیگران یا شرایط را عامل شکست و بدبختی خود می‌دانند.

-تمرکز فکر ندارند و ضد و نقیض صحبت می‌کنند و در رفتارهایشان خطا و اشتباه زیاد است، به عبارت دیگر «اول عمل می‌کنند بعد فکر!».

-چون منفی‌نگر هستند، افکارشان بر آنها تسلط دارد.

-اگر از آنها خواسته شود درباره‌ی موضوعی نظر بدهند فقط به جنبه‌های منفی آن توجه کرده و همان را بیان می‌کنند. به قول معروف «نیمه خالی لیوان را می‌بینند!»

-از گاه کوه می‌سازند و از درگیر شدن با مشکلات گریزانند. -غالباً افسرده، کج خلق، بدخواب، کم اشتها، عصبی و ناتوان هستند.

-همه‌چیز در نظر آنها غم‌انگیز و ناامید کننده است و از آنچه دارند، هیچ لذتی نمی‌برند.

افکار مثبت، افکاری سازنده، انگیزه دهنده و انرژی بخش هستند که بر اثر تلقین، تکرار و تمرین به ذهن راه می‌یابند و باعث می‌شوند ذهن و فکر مثبت شود. در این صورت کنترل فکر در اختیار ماست، در حالی که افکار منفی، افکاری باز دارند و مخرب هستند و وقتی به ذهن راه یابند، تعمیم یافته و به سرعت تمام ذهن را اشغال می‌کنند. در این حالت ما در اختیار تفکرات منفی خود قرار داریم.

• ویژگی‌های افراد مثبت‌نگر

-با وجود تفکر درباره‌ی گذشته و آینده، در زمان حال زندگی می‌کنند و از آنچه دارند راضی و خشنود هستند.

-از نظرات درست و منطقی دیگران استقبال می‌کنند و برای رد کردن نظرات نادرست حتماً دلیل منطقی دارند.

-در گفتارهای خود از کلمات و عبارات مثبت و امیدبخش استفاده می‌کنند.

-همیشه سعی می‌کنند با تلاش و کوشش به موفقیت برسند و اگر در کاری موفق نشوند، عامل را ابتدا در خود و سپس در شرایط بیرونی جستجو می‌کنند.

-همیشه قبل از عمل یا صحبت کردن فکر می‌کنند، به همین دلیل کمتر دچار خطا و اشتباه یا ضد و نقیض‌گویی می‌شوند.

-چون دارای ذهن مثبت هستند، می‌توانند افکار خود را کنترل کنند.

-اگر از آنها خواسته شود درباره‌ی موضوعی اظهار نظر کنند، با وجود تفکر در جنبه‌های منفی، موارد مثبت آن را بیان می‌کنند و موضوع را به فال نیک می‌گیرند به عبارت دیگر «نیمه‌ی پر لیوان را می‌بینند».

-مشکلات را ناچیز شمرده و برای حل آنها از توانایی خود و راهنمایی دیگران استفاده می‌کنند.



کنید که توجه شما به سمت راهکارهای قابل اجرا و مفید و به سمت موفقیت‌ها، جلب شود.

بعنوان مثال: اگر خودتان را در حالت نگرانی و اضطراب دیدید می‌توانید از خودتان بپرسید:

چکار می‌توانم بکنم که قوی‌تر باشم و با این مسأله راحت‌تر کنار بیایم؟"

آیا کاری می‌توانم بکنم که در این شرایط به من آرامش بیشتری بدهد و مرا به هدفم نزدیکتر کند؟"

چه برنامه‌ریزی می‌توانم داشته باشم که دفعه بعد دچار مسأله مشابه‌ای نشوم؟

● اشتباهات گذشته را تجزیه و تحلیل کنید

برای پرهیز از اشتباهات گذشته و پیدایش دید مثبت به مسائلی که شما را به موقعیت کنونی تان کشانده است فکر کنید و به خودتان کمی زمان بدهید تا در آینده از اشتباهات مشابه پرهیز کنید

خوش بین واقعی یا مثبت اندیش حقیقی، کسی است که در برابر هرگونه نگرانی و اضطراب ضعف نشان نمی‌دهد، وجودش مملو از شادی است و علی‌رغم ظاهر ناخوشایند اتفاقات، امید خود را از دست نمی‌دهد. یادتان باشد که معجزه در درون انسان به وجود می‌آید. به فرموده امیرالمومنین (ع) که خطاب به انسان می‌فرمایند: آیا می‌پنداری که جسم کوچکی هستی در حالی که در درون تو جهان بزرگی نهفته است. درد تو در درون توست و درمان آن نیز در درون توست. پس باید تلاش کرد. چرا که با نهادینه کردن تفکر مثبت در وجودمان می‌توانیم نعمتهای خدادادی را در دل قوی‌تر و هر روز با این روند تفکر، به موفقیت‌های چشم‌گیری دست پیدا کنیم.

-در ارتباط‌های اجتماعی خود، به همه کس و همه چیز شک و سوءظن دارند و فکر می‌کنند که همه علیه آنها توطئه می‌کنند.

● راه‌هایی برای رسیدن به مثبت اندیشی:

● با افراد مثبت اندیش معاشرت کنید

مثبت اندیشی و افکار منفی، هر دو به صورت مسری از فردی به فرد دیگر سرایت می‌کند. پس با دوستان و آشنایانی معاشرت کنید که مثبت اندیش هستند تا حمایت و رغبتی را که برای یک زندگی مثبت نیاز دارید به دست آورید. همچنین اجازه ندهید افکار منفی دیگران بر شما تأثیر بگذارد و روحیه شما را تضعیف کند. با این کار شما می‌توانید هم به اطرافیان خود کمک کرده و هم روحیه مثبت اندیشی خود را تقویت می‌کنید.

● مشکل خود را قبول کنید

برای حل مشکل، اولین قدم قبول کردن آن مشکل است. اگر توانایی کنترل ذهن خود را نسبت به افکار خود ندارید و این موضوع سبب کاهش شادی، تصمیم‌گیری، انجام کارها و یا تشکیل روابط عاطفی شما می‌شود ابتدا باید بپذیرید که این مشکل وجود دارد. زیرا هنگام رویداد اتفاقات بد، افسردگی پیدا می‌کنید و افکار منفی به سراغ شما می‌آید. نپذیرفتن مشکل تنها منجر به بدتر شدن وضعیت شما می‌شود.

● از خودتان سؤال بپرسید:

مسلماً نوع سؤالی که از خود می‌پرسید بسیار مهم و اثر گذار است. اگر از خودتان بپرسید: "چرا این اتفاق بد برای من بیچاره افتاد؟"، جواب هرچه باشد مسلماً کمکی به شما نمی‌کند و در همان چرخه منفی گیر افتاده‌اید. عقیده بر اینست که ذهنتان را با پرسیدن سؤال به سمتی هدایت

نشخوار فکری

سمیه طیاری

کارشناس روانشناسی

این فرآیند ذهنی با یک عامل استرس‌زا آغاز می‌شود. این عوامل می‌توانند طلاق، خیانت، درگیری و مشاجره و بسیاری عوامل استرس‌زای دیگر باشند و همچنین این

استرس با عوامل دیگری همچون سرزنش اطرافیان تشدید می‌شود و فرد احساس بد را در خود تلقین می‌کند.

مشکلات ذهنی در واقع توجه ما را به طور کامل به خودشان معطوف می‌کنند و ما قادر به تمرکز بر هیچ چیز دیگری نیستیم و به لحاظ جسمی نیز دچار یک کشمکش داخلی می‌شویم که حتی اجازه یک خواب راحت را در طول شب به ما نمی‌دهد.

دلایل نشخوار ذهنی و راه‌های متوقف ساختن آن

برای برخی افراد زیاد خوردن و نوشیدن راهی برای کنار آمدن با زندگی است. این افراد با خوردن یا نوشیدن از نشخوار ذهنی فرار می‌کنند. طبیعی است که نشخوار ذهنی افکار منفی را به ذهن می‌آورد و به یک چرخه تبدیل می‌کند.

همه ما انسان‌ها تا حدودی درگیر مبارزه با نشخوارهای فکری و افکار نگران‌کننده خود هستیم. نشخوار ذهنی یک عادت بد ذهنی است که موجب تمرکز فرد بر مشکلات و بروز علائم پریشانی می‌شود و این حالت، احساسات منفی را تشدید می‌کند. افکار نگران‌کننده و نشخوارهای فکری به شدت در زندگی روزانه ما تداخل دارد، بدین معنا که در فکری گیر می‌کنیم و سپس مکرراً با ترس‌هایی مشابه مواجه می‌گردیم.

روانشناسان فرانسوی این موضوع را «بیماری شک» یا همان «اختلال وسواس فکری و نگرانی‌های عملی» می‌نامند. این همان وسواس یا نگرانی فکریست، گرفتاری در شک و حلقه بی‌پایانی از افکار نگران‌کننده!

توجه مداوم به مشکلات و پریشانی‌ها موجب درگیری و توجه بیش از حد به درد و در نتیجه افسردگی فرد می‌شود. این نشخوارها وقتی ادامه می‌یابند ذهن را تاریک و تاریک‌تر می‌کنند تا جایی که دیگر قادر به دیدن و درک کردن موضوعات و اتفاقات نیستید.

موردعلاقه‌ی خود را انجام دهید. یک سرگرمی داشته باشید یا دعا کنید. نکته‌ی مهم اینجاست که حواس خود را از نشخوار ذهنی پرت کنید. اگر مدتی از نشخوار ذهنی دور بمانید، این افکار از بین می‌روند و ذهن شما را رها می‌کنند.

➤ سعی کنید واقعیت را بپذیرید

نباید به عوامل استرس‌زا همچون یک بمب در حال انفجار نگاه کرد. در واقع تخریب و ساخت و ساز همواره در کنار هم قرار دارند و باید بپذیرید که اتفاقات زندگی همیشه قابل پیش‌بینی نیستند. سرزنش دیگران را متوقف کنید و تلاش کنید تا در نقش‌های مختلف خود اعم از همسر، مادر و یا هر نقش دیگری که دارید بهتر ظاهر شوید. بیشتر از خودتان مراقبت کنید و برای شاد کردن خود توقع زیادی نداشته باشید.

➤ در زمان حال زندگی کنید

نشخوارهای فکری به گذشته و آینده تعلق دارند. بیشتر ما در زمان حال فکر نمی‌کنیم ولی این نکته را جدی بگیرید؛ هنگامی که در زمان حال زندگی می‌کنید، هیچ اتفاق بدی در زمان آینده رخ نخواهد داد و اشتباهات گذشته شما تبدیل به تجاربتان می‌گردد. تلاش کنید تا صدای اتومبیل، پرندگان، پارس کردن سگ، زنگ کلیسا و یا هر صدایی که در پیرامون شما به گوشتان می‌رسد را بخوبی بشنوید. به آنچه در جلوی چشمانتان در حال روی دادن است توجه کنید.

نشخوار ذهنی به سرعت کاری می‌کند تا فرد احساس بی‌پناهی کند. این احساس، مهارت‌های حل مسئله را از بین می‌برد. آن قدر درگیر مشکلات خود می‌شود که دیگر نمی‌تواند از چرخه‌ی افکار منفی بیرون بیاید. حتی عزیزان را از خود دور می‌کند.

نولن هوکسمن می‌گوید کسانی که نشخوار ذهنی می‌کنند، استرس و مشغولیت ذهنی بیشتری در زندگی خود دارند. این افراد حتی ممکن است مشکلات شناختی هم داشته باشند. افرادی که در برابر نشخوار ذهنی آسیب‌پذیر هستند، نمی‌توانند افکار را از ذهن خود خارج کنند. وقتی افراد برای مدت طولانی نشخوار ذهنی می‌کنند، حتی ممکن است اعضای خانواده و دوستان آنها از دست‌شان خسته شوند و حمایت خود را از فرد دریغ کنند.

چگونه نشخوار ذهنی را کنترل کنیم؟

نشخوارهای ذهنی تمام جنبه‌های مثبت زندگی ما را تحت تاثیر قرار می‌دهند و آنها را بی‌ارزش جلوه می‌دهند و فرد دیگر قادر به دیدن اتفاقات مثبت زندگی نیست و همه چیز را سیاه می‌بیند.

در اینجا چند روش مقابله با نشخوارهای ذهنی را توصیه می‌کنیم:

➤ کاری کنید افکار مثبت بیشتری داشته باشید

کارهایی انجام دهید که ذهن شما را مشغول می‌کنند. باید افکار مثبت داشته باشید. هر کاری ممکن است؛ مثلاً ورزش



➤ به حل مسئله توجه ویژه نمایید

افرادی که نشخوار ذهنی دارند موقعیت‌ها را در ذهن خود تکرار می‌کنند. آنها معمولاً روی سؤالات انتزاعی تمرکز می‌کنند. سؤالاتی مانند «چرا باید این اتفاق برای من بیفتد؟» یا «چرا نمی‌توانم با این مسئله کنار بیایم؟» این افراد حتی وقتی برای حل مشکل تلاش می‌کنند، به این نتیجه می‌رسند که «کاری از دست آنها برنمی‌آید»

در عوض باید بتوانید به‌وضوح فکر کنید. باید تلاش کنید حداقل یک راه‌حل عینی پیدا کنید. باید ببینید چطور می‌توانید مسائلی را که در مورد آنها فکر می‌کنید، حل کنید. مثلاً اگر در مورد رابطه‌ی کاری ناراحت‌کننده‌ای فکر می‌کنید، به یکی از دوستان نزدیک خود زنگ بزنید و از او مشورت بگیرید.

➤ انضباط درونی: داشته باشید

سعی کنید مشکلات، شما را تبدیل به آدمی کند که همیشه می‌خواستید. از گذشته درس بگیرید و موضوعات را در ذهن‌تان نظم ببخشید. انضباط درونی، شما را تبدیل به آدمی سازگار، واقع‌بین، هوشیار و سپاسگذار می‌کند و شما می‌توانید با خوش‌بینی بیشتری مسئولیت‌های زندگی را برعهده بگیرید.

