



♦ ماهنامه حوزه مشاورین سلامت موسسه عالی آموزش و پژوهش مدیریت و برنامه ریزی ریاست جمهوری ♦ شماره ۳ / اردیبهشت ماه ۱۳۹۹



در این شماره می خوانید

♦ احساسات منفی ♦ کنترل احساسات ♦ سراهای دانشجویی ♦ روزه داری و سلامت روان ♦

چگونه دچار احساسات منفی (اضطراب، افسردگی و...) می شویم؟

این وضعیت در بسیاری از روزهای زندگی ما اتفاق می افتد، ما بر اساس افکار خود در مورد خود، دنیا و دیگران دچار احساسات مختلف شده و عمل می کنیم.

ما غالباً ارزیابی ها و یا افکار خود را در مورد خود، دیگران و محیط عین واقعیت می دانیم و کمتر در صحت آن ها شک می کنیم، درحالی که واقعیت این است که بیشتر افکار ناخوشایندی که باعث احساسات منفی در ما می شوند غیرواقع بینانه، مخدوش و ناشی از خطاهای شناختی است.

اگر وجود خار در گل، مایه اندوه ماست؛ وجود گل کنار خار باید مایه شادی ما باشد.

گوته

البته باید توجه کرد که گاهی وجود احساس و افکار منفی در زندگی طبیعی است، بدیهی است موقع از دست دادن عزیزان غمگین شویم، اما مهم این است که خود را همیشه به دست افکار منفی نسپاریم و همواره آن ها را صحیح ندانیم بلکه با ارزیابی و بررسی، درستی و نادرستی آن ها را دریابیم. به این منظور لازم است خطاهای شناختی شایع موجود در افکار را شناسایی کرده و با مقایسه افکار خود با آن ها، به اشتباهات شناختی خود در ارزیابی مسائل پی ببریم.



احساس خیرخواهی، زندگی شما را ارزشمند می کند.

آنتونی رابینز

بارها شاهد بوده ایم که افراد در مواجهه با موقعیتی یکسان به یک اندازه تحت تأثیر قرار نمی گیرند و واکنش های متفاوتی را نشان می دهند.

اگر استاد در جمع شما و همکلاسی هایتان بگوید که من شما را خیلی دوست دارم و شما دانشجویان خوبی هستید. برخورد افراد کاملاً متفاوت است، عده ای از شنیدن این عبارت خوشحال می شوند، برخی ناراحت شده و احساس گناه می کنند و بعضی هم عصبانی می شوند.

چرا این عکس العمل ها با هم متفاوتند؟



واقعیت این است که هر یک از شما این عبارت را به گونه ای تفسیر می کنید و بر اساس تفسیر و ارزیابی خود احساس و رفتار متفاوتی دارید. اگر شما پس از شنیدن این اظهار نظر احساس خوبی داشته باشید احتمالاً فکر می کنید: استاد ما را دوست دارد، ما را قبول دارد، اگر ناراحت شده و احساس گناه کنید شاید فکر می کنید؛ نظر واقعی استاد این نیست، چرا با ما صادقانه برخورد نمی کند؟ و اگر عصبانی شوید احتمالاً می اندیشید که: استاد ما را به سخره گرفته است! می بینیم که آنچه اتفاق افتاده یک چیز است (اظهار نظر استاد در مورد دانشجویان) اما احساس هر یک از شما با یادگیری متفاوت است.

بنابراین آنچه این احساس را در هر یک از شما ایجاد کرده رویدادی بیرونی (صحبت استاد) نیست بلکه نوع تعبیر و تفسیری است که شما از این رویداد دارید.

ده خطای شناختی شایع عبارتند از:

- ۸- **بایدها:** مانند یک کارفرمای سنگدل برای خود و دیگران قوانینی خودسرانه و غیرقابل اجرا وضع می‌کنید.
- ۹- **برچسب زدن:** شکل حاد تفکر همه یا هیچ است، گاهی اوقات برچسب زدن متوجه دیگران است در نتیجه به جای ارزیابی رفتار فعلی، کل شخصیت او را زیر سؤال می‌برید.
- ۱۰- **شخصی‌سازی:** زمانی که خود را بی‌جهت مسئول حادثه‌ای قلمداد می‌کنید که به هیچ‌وجه امکان کنترل آن را نداشته‌اید.

موارد مطرح‌شده نشان می‌دهد که چگونه تفسیرهای تحریف‌شده از آنچه در اطرافمان می‌گذرد می‌تواند به بروز احساسات منفی و نامطلوب منجر شود.

بنابراین لازم است:

" به گفتگوهای درونی خود که همان افکارمان هستند توجه کنیم و با مقایسه آن‌ها با تحریف‌های شناختی، متوجه ارزیابی نادرست خود گردیم. بدیهی است در این صورت کمتر دچار احساسات منفی نسبت به خود و دیگران خواهیم شد."



۱- **تفکر همه یا هیچ:** همه چیز سفید و در غیر این صورت سیاه می‌بینید و هر چیز کمتر از کامل، شکست بی‌چون و چرا محسوب می‌کنید.

۲- **تصمیم مبالغه‌آمیز:** هر حادثه منفی یا شکستی را شکستی تمام‌عیار و تمام‌نشدنی تلقی می‌کنید و آن را با کلماتی مثل "هرگز"، "همیشه" توصیف می‌کنید.

۳- **فیلتر ذهنی:** تحت تأثیر یک حادثه همه واقعیت‌ها را تار می‌بیند، به‌جز منفی یک حادثه توجه می‌کنید و موارد مثبت را فراموش می‌کنید. به‌طور مثال: بازخورد دوستان در مورد شما غالباً مثبت است اما در موردی خاص از شما انتقاد کند شما صحبت‌های مثبت او را فراموش می‌کنید و تحت تأثیر این انتقاد رنج می‌برید.

افکار و اندیشه‌های ما ابزاری هستند که از آن‌ها برای نقاشی کردن خیمه‌ی زندگی‌مان استفاده می‌کنیم.

۴- **بی‌توجهی به امر مثبت:** با بی‌ارزش شمردن تجربه‌های مثبت، اصرار بر مهم نبودن آن‌ها دارید.

۵- **نتیجه‌گیری شتاب‌زده:** زمانی که شواهد برای نتیجه‌گیری کافی نیست به‌طور منفی و باعجله، بدون بررسی کافی پیشگویی می‌کنید.

۶- **درشت‌نمایی (فاجعه‌انگاری):** زمانی که خطاهای خود را بیش‌ازحد بزرگ می‌کنید و جنبه‌های مثبت را بی‌ارزش قلمداد می‌کنید.

۷- **استدلال احساسی:** فرض را بر این می‌گذارید که احساسات منفی شما لزوماً منعکس‌کننده واقعیت‌ها هستند.

سراهای دانشجویی "بایدها و نبایدها"

را مطرح کنید و نه آنکه در رودربایستی قرار بگیرید یا برعکس چیزی را به دیگران تحمیل کنید اگر چنین برخوردهایی انجام دهید در بلندمدت نسبت به دیگران آزرده و از خود عصبانی خواهید شد که در دو حالت به ارتباط شما لطمه خواهد خورد.

موضوعات قابل بررسی به شرح زیر می‌باشد:

الف) موضوعات کلی و عام

- تنظیم برنامه نظافت اتاق و اختصاص آن به هر یک از هم‌اتاقی‌ها؛
- مشخص کردن برنامه غذایی، تعیین وظایف و فعالیت‌های مرتبط با آن و اختصاص آن به هر یک از هم‌اتاقی‌ها؛
- تعیین مقدار هزینه ماهانه خریدهای اساسی و کارهای مرتبط با خرید و تقسیم آن‌ها به هر یک از هم‌اتاقی‌ها.

ب) تنظیم ساعت و زمان: تعیین زمان استراحت، مطالعه، گفتگو، پذیرش و اقامت مهمان.

ج) رعایت اصول ایمنی.



د) تعیین موارد خصوصی و عمومی مانند تعیین حد مجاز استفاده از وسایل یکدیگر.

ه) تعیین حدود حریم خصوصی افراد: با توجه به حساسیت‌های دیگران.

زندگی در سراهای دانشجویی و قرار گرفتن در کنار افراد با فرهنگ‌ها و دیدگاه‌های گوناگون باعث افزایش هوش هیجانی و هوش فرهنگی افراد خواهد شد.



یکی از مهم‌ترین مکان‌هایی که اختلاف‌ها و تفاوت‌های بین انسان‌ها خودش را نشان می‌دهد محیط دانشگاه و زندگی در سراهای دانشجویی است، هر یک از دانشجویان در خانواده و شهری متفاوت و با فرهنگی متفاوت بزرگ شده‌اند و بنابراین بسیار طبیعی است که با یکدیگر تفاوت داشته باشند.

با وجود تمامی این تفاوت‌ها، مهم این است که یاد بگیریم چگونه اختلاف‌هایی را که به وجود می‌آیند را برطرف کنیم، به همین دلیل مهارت حل اختلاف در این زمینه بسیار کمک‌کننده و مفید است.

آنچه به شما کمک می‌کند تا بتوانید اختلاف‌های خود را به حداقل برسانید، آن است که در مورد آنچه شما را ناراحت می‌کند با زبان خوش و مؤدبانه صحبت کنید. انتظار داشتن از دیگران و اینکه دیگران باید بفهمند که شما از آن‌ها چه انتظاری دارید و مواردی از این قبیل کمکی به شما نمی‌کند، جز اینکه باعث افزایش تنش و رنجش می‌شود.

بهتر است از همان ابتدا با عده‌ای که قرار است هم‌اتاق شوید، راجع به آنچه باید رعایت شود گفت‌وگو کنید. بهتر است زمانی را برای این گفت‌وگو تعیین کنید که برای همه افراد مناسب‌ترین زمان باشد سپس در مورد قواعد و قوانینی که مایل هستید میان خود رعایت کنید صحبت کنید. هنگام گفت‌وگو راجع به موضوعات گوناگون نظر واقعی خود

روزهداری علاوه بر فواید جسمانی می‌تواند تأثیرات مثبت بسیار زیادی برای سلامت روحی و روانی افراد روزه‌دار داشته باشد.

➤ **تقویت اراده، یکی از موارد آثار روحی و روانی روزه است.**

انسانی که در روزهای روزه‌داری با آنکه در میان نعمت‌های فراوان و غذاهای متنوع غرق است و برای بهره‌برداری از انواع لذت‌های شهوانی توانایی دارد، وقتی به امر خداوند حکیم از خوردن همه آن نعمت‌ها و غذاها دست کشیده و روی تمام لذایذ پا می‌گذارد، در حقیقت توفیق یافته تا مهار نفس سرکش را در اختیار خود گیرد، پس روزه درواقع، اراده‌ی انسان را قوی ساخته و مهارِ نفس سرکش را در اختیار او قرار می‌دهد.

➤ **پاکیزگی روح و نزدیکی به خدا از دیگر آثار روحی و روانی روزه است.**

به عبارتی پس از آنکه انسان روزه‌دار، مهار نفس را در دست گرفت و گزینه‌های گوناگون خود را تعدیل و اداره نمود، زمینه را برای انجام واجبات و ترک محرمات آماده می‌سازد؛ برای چنین انسانی از هر لحاظ، شرایط برای توبه و بازگشت به سوی خداوند بخشایشگر فراهم است و با یک توبه حقیقی و پشیمانی واقعی، می‌تواند خانه‌ی خاک‌آلود دل را تکان داده و آینه‌ی غبارگرفته‌ی عقل را پاک و مصفا سازد تا از یک روح پاک و روان سالم بهره‌مند گردد.

➤ **یکی از مواردی که در سلامت روانی نقش مهمی ایفا می‌کند، بهره‌مندی از عزت نفس است.**

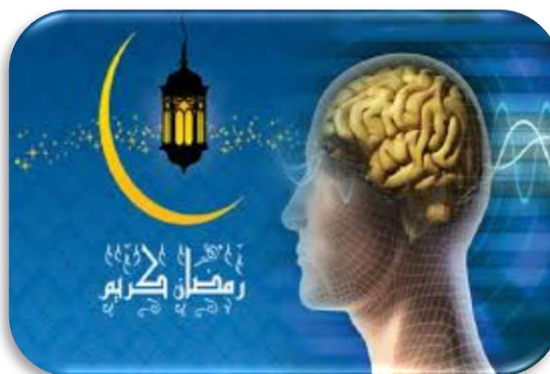
عزت نفس به معنای پذیرش و ارزشمندی است که هر فردی نسبت به خودش احساس می‌کند و افرادی که از عزت نفس بالاتری برخوردارند دنیا را بادید مثبت می‌بینند و برخورد مناسب‌تری نسبت به خود و دیگران دارند.

وقتی دیگران را همان‌طور که هستند می‌پذیریم، ظرفیت تغییر در او را افزایش می‌دهیم.

ام. جی. ریان

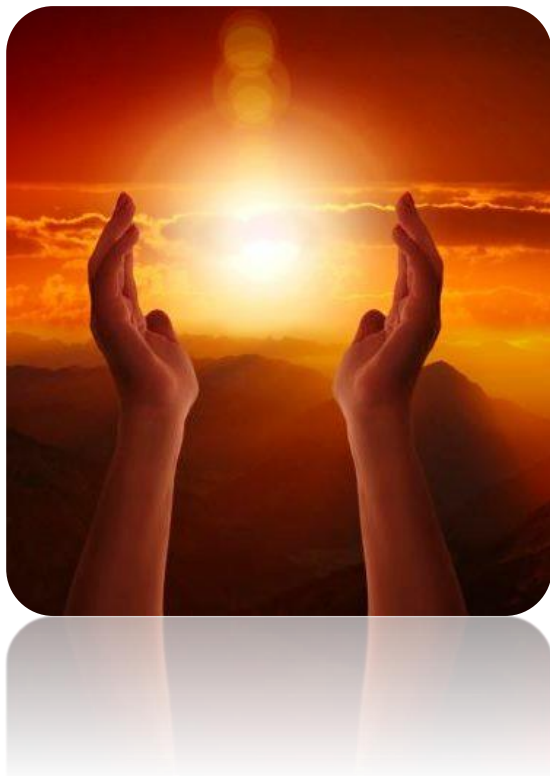
روزهداری و سلامت روان

امروزه میلیون‌ها انسان در دنیا به‌ویژه در کشورهای توسعه‌یافته و متمدن از بیماری‌های روانی به‌شدت رنج می‌برند و ده‌ها انسان در روز در سرتاسر جهان به خاطر اضطراب‌های روحی و فقدان پناهگاه معنوی، پوچ‌انگاری این عالم و به بن‌بست دیدن این جهان طبیعت، دست به خودکشی می‌زنند. به گفته روان‌شناسان توجه به مسائل عبادی و امور ماوراء طبیعی بهترین درمان این بیماری‌ها است و روزه که از مهم‌ترین عبادات الهی و از اساسی‌ترین فرایض دینی به شمار می‌رود، شایسته‌ترین درمان برای فشارهای روحی و بیماری‌های روانی دانسته شده است.



باید هوشیار و آگاه باشیم که صنعت و فناوری پیشرفته چند قرن اخیر، گرچه در بسیاری از ابعاد زندگی مادی انسان، نیازمندی‌های انسان را به حداقل رسانده ولی بی‌توجهی به مسائل متافیزیکی و توجه نکردن به ارزش‌های معنوی، خسارات جبران‌ناپذیری در بُعد روحی و روانی بشر به وجود آورده است. این نکته را نیز نباید فراموش کرد که تنها راه برون‌رفت از این بحران حیرت‌آور، برگشت به امور معنوی است.

حس همدلی، نزدیکی و تمرین صبوری، خودداری و خودآرام‌سازی که در این ماه صورت می‌گیرد، اثرات انکارناپذیری بر آرامش و سلامت روان شما می‌گذارد.



بنده‌ی روزه‌دار هرگز خویش را تنها تصور نمی‌کند، بلکه خود را تحت نظارت دقیق و همیشگی نیروی قدرتمند و جاوید می‌بیند و در همه حالات کمک‌های نهانی و امدادهای غیبی آفریدگار خویش را در لحظه‌لحظه حیات خویش تجربه می‌نماید.

به عقیده روانشناسان، روزه به‌عنوان یکی از مناسک مذهبی در کنار اثرات مثبتی که دارد، اعتماد و آسایش خاطر برای انسان به وجود می‌آورد زیرا انسان درک می‌کند که با روزه‌داری با خدای جهان و آفریننده خود رابطه پیدا کرده و از این روش به آرامش و رضایت دل‌نشینی دست می‌یابد. شاید در بسیاری از شرایط زندگی، نه گفتن سخت باشد، اما اگر عادت کنیم که با خواسته خود یا دیگران موافقت کنیم، روزی فرا می‌رسد که دیگر به مزاحمت‌های فکری خود و خواسته‌های نگران‌کننده دوستان و اطرافیان هم نمی‌توانیم نه بگوییم، اما در روزهای پرفیض ماه رمضان تمرین می‌کنیم که با دلیل و منطق، خواسته‌ها را به زمان خاص خودش موکول کنیم.

منابع:

- کتاب از حال خوب به حال بد، دیوید برنز، نشر آسیم؛
- کتاب مقابله با افسردگی و شیوه‌های درمان آن، ایوی. ام. بلاک برن، انتشارات رشد؛
- روزه‌داری و فواید آن، دکتر مهنوش دارینی؛ روان‌شناس و مشاور [؛https://www.hidoctor.ir](https://www.hidoctor.ir)؛
- روزه و سلامت روان، صادق رشتیانی؛ روان‌شناس [؛https://www.isna.ir](https://www.isna.ir)؛
- <https://www.khabgahyar.com>