



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری
دفتر مرکزی مشاوره

پیام مشاور

■ نشریه مشترک دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران ■ شماره ۱۲۵ / سال دوازدهم / دی ماه ۱۳۹۱ ■

آنچه در این شماره می‌خوانید:

- حساسیت عاطفی چیست؟ □ سوء تفاهم هایی درباره رفتار جرات مندانه
- آگاهی از دایره ارزش ها □ نکات کلیدی برای جوانان در آستانه ازدواج

حساسیت عاطفی چیست؟

کد مقاله: ۹۱۱۰۱

عطسه، سرفه، جوش، آسم، آبریزش بینی همگی چند واکنش آلرژیک شایع اند که به سبب عناصر خاصی مثل گرد و غبار، گرده گیاهان، پر و موی حیوانات خانگی و مانند آن ایجاد می‌شوند و با ظهور علائم ناراحت کننده بروز می‌یابند. در واقع آلرژی یا حساسیت واکنش سیستم ایمنی بدن است و هنگامی ایجاد می‌شود که سیستم ایمنی ماده‌ای را که معمولاً برای بدن بی ضرر است، به عنوان ماده‌ای زیان آور شناسایی می‌کند و به مقابله با آن می‌پردازد.

اما حساسیت عاطفی چیست؟

همان گونه که سیستم ایمنی در برابر برخی عناصر واکنش نشان می‌دهد، سیستم ایمنی روانی ما نیز در مواجهه با برخی موضوعات واکنش نشان می‌دهد و موجب بروز علائم دردناک روان شناختی می‌شود.

بنابراین همانطور که فردی به توت فرنگی حساسیت نشان می‌دهد، ممکن است به رفتار خاصی مثل فریاد کشیدن حساسیت داشته باشد. اگر چه بیشتر افراد دوست ندارند کسی با صدای بلند و فریاد با آنها صحبت کند ولی در چنین وضعی واکنش افراد متناسب با میزان حساسیتی که به موضوع دارند متفاوت است. یک فرد ممکن است لبخند بزند، یکی سکوت کند، دیگری متقابلاً فریاد بکشد و فرد دیگر بسیار بیشتر از حد ممکن عصبانی شود و همانند یک حمله آسم، عصبانیت خود را بروز دهد.

بنابراین حساسیت عاطفی، یک پاسخ عاطفی مخرب یا حالت روانی خاص در مواجهه با یک موضوع ناخوشایند یا خنثی ولی با تفسیر ناخوشایند است که معمولاً با واکنش های فیزیکی و روانی توأم است. بررسی ها نشان می‌دهد شایع ترین موضوعات حساسیت برانگیز عبارتند از: طعنه زدن، فریاد زدن، با صدای بلند صحبت کردن، استفاده از کلمات غیر ضروری یا رکیک در جمله، قسم خوردن های مکرر، انتقاد غیرمنصفانه، استفاده از کلماتی مثل هیچ وقت، هرگز، همیشه، مکان های شلوغ، صحبت کردن با صدای بلند در مکان های عمومی، صحبت کردن با تلفن همراه در مکان های عمومی یا مهمانی ها با صدای بلند، صحبت کردن به زبان کودکانه، دروغ گفتن یا اغراق کردن پاسخ دوپهلوی و غیر مستقیم، سؤال کردن زیاد به ویژه در مورد مسائل خصوصی، دخالت در حریم خصوصی، رنگ های خاص، میان صحبت کسی پریدن، تکان دادن دست و پا، بدقولی کردن، دیر کردن، نحوه صحبت کردن و نشستن، پر سروصدا غذا خوردن، صدای بوق اتومبیل و مانند آن. البته ممکن است موضوعی که برای شما حساسیت برانگیز است در این فهرست نیامده باشد، چرا که این فهرست تنها به شایع ترین حساسیت ها پرداخته است. واکنش نشان دادن در مواجهه با یک رفتار اشتباه و ناشایست با حساسیت عاطفی متفاوت است، در واقع شدت واکنش هیجانی ما در مواجهه با موضوعات حساسیت برانگیز بسیار شدیدتر از مواجهه با رفتار یا موضوع ناشایست است. واکنش های شایع هنگام حساسیت عاطفی عبارت اند از: تپش قلب، خشم / تحریک پذیری، اضطراب، گیجی، ناراحتی، انزجار،

سوء تفاهم‌هایی درباره رفتار جرات‌مندان

کد مقاله: ۹۱۱۰۲



جرات‌آموزی روشی متداول برای دستیابی به اعتماد به نفس بیشتر و کنترل بر اوضاع زندگی است و این کار به نوبه خود، احساس درماندگی و ناامیدی را کاهش می‌دهد. چنان که بک، از روان‌شناسان بزرگ، و همکارانش خاطر نشان کرده اند «ابراز وجود پادزهری مؤثر برای مقابله با افسردگی است». با این حال، ممکن است درباره نقش جرات در زندگی سوء تفاهم‌هایی در ذهن شما شکل گرفته باشد که به چند نمونه از آنها اشاره می‌شود:

۱. اگر با جرات رفتار کنیم هر چه خواهیم خود به خود به دست خواهد آمد. ممکن است جرات‌مندان رفتار کردن شما را به برخی از چیزهایی که می‌خواهید برساند، اما در این باره هیچ تضمینی وجود ندارد. دیگران ممکن است نسبت به احقاق حقی که شما از آن دفاع می‌کنید، بی تفاوت یا متخاصم باشند و آن را تجاوز یا نفی حقوق خود بیندارند. مثلاً «خوب حواست را جمع کن اگر صدای ضبط را کم کنم، نمی‌توانم از موسیقی مورد علاقه ام لذت ببرم. متوجه شدی!» در چنین موقعیتی سازش غیر ممکن است و مثلاً «شما ممکن است به مدیر ساختمان برای حل مشکل مراجعه کنید.»

بنابراین، درباره محدودیتهای جرات‌مندی واقع بین باشید و گرنه وقتی که دیگران مطابق نظر شما عمل نکنند، ممکن است خیلی سریع دلخور و عصبانی شوید.

۲. وقتی جرات پیدا کردیم، همیشه می‌توانیم جرات‌مندان رفتار کنیم. جرات‌مندان رفتار کردن احتیاط کردن را نیز در بر می‌گیرد: در برخی از موقعیت‌ها اگر ساکت بمانیم یا کمتر اظهار نظر کنیم شاید بتوان از پیامدهای نامطلوب جلوگیری کرد. یا مثلاً رفتن به مهمانی خانوادگی روز جمعه، به همراه خانواده ممکن است مانع جر و بحث‌های طولانی شود. بنابراین، در بعضی موقعیت‌ها احتیاط بهتر از جرات است. جرات‌مندان رفتار کردن یکی از انواع پاسخ‌ها است، اما نباید از آن در هر موقعیتی استفاده کرد، مخصوصاً در موقعیت‌هایی که تهدیدآمیز به نظر می‌آید و ممکن است رفتار شما در دسرهایی به راه بیندازد. اینکه همواره بخوانید از حقوق خود دفاع کنید، ممکن است باعث دلخوری همکاران، دوستان یا همسران شود وقتی که افراد، زیاد درباره خودشان حرف می‌زنند ممکن است با پیامدهایی مثل اخراج شدن و طلاق روبه رو شوند یا از حق خود محروم شوند.

غمگینی و دلسردی. وقتی موضوعات حساسیت برانگیز تکرار می‌شوند این واکنش‌ها شدت پیدا می‌کند و فرد را کم تحمل و آسیب‌پذیر می‌سازند، به عبارت دیگر سیستم ایمنی عاطفی ما ضعیف و ضعیف‌تر می‌شود. همه ما باید از موضوعات حساسیت برانگیز خود آگاه باشیم، آنها را بشناسیم و چنانچه به طور مکرر موضوعات یا افراد خاصی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند هر چه زودتر اقدامی انجام دهیم:

بدین منظور:

* فهرستی از موضوعات حساسیت برانگیز خود تهیه کنید.

* احساس خود را شناسایی کنید و شدت آن را از صفر تا ده نمره گذاری کنید. * از خودتان بپرسید این رفتار یا این فرد یا این موضوع چه فکری را در من بیدار می‌کند؟، چه معنایی برای من دارد؟ به طور مثال وقتی فردی پر سر و صدا غذا می‌خورد و من عصبانی می‌شوم، رفتار مذکور چه معنایی برای من دارد و چرا به این اندازه مرا به هم می‌ریزد؟

* به پاسخ خود فکر کنید و ببینید آیا از ویروسهایی مثل:

مبالغه (اغراق کردن)

فاجعه سازی (از گاه کوه ساختن)

برچسب زدن (یک صفت منفی را به شخص نسبت دادن)

تعیین آستانه تحمل (من همین قدر تحمل دارم و نه بیشتر)

شخصی سازی (منظورش من بودم)

بایدها (همه باید بدونند)

ذهن خوانی (مخصوصاً می‌خواست اعصاب منو خرد کنه)

استفاده کرده‌اید یا خیر؟

✓ چنانچه از ویروسهای فوق استفاده کرده‌اید، پس از حذف آن ویروس چگونه می‌توانید به ماجرا نگاه کنید؟ الگوی رفتاری و فکری جدیدتان چیست؟ * اکنون چه احساسی دارید؟ با چه شدتی؟ آیا احساساتان مثلاً عصبانیت اولیه شما کاهش پیدا کرده یا خیر؟

✓ در صورتی که همچنان حساسیت‌های شما زیاد است، احساس ناراحتی می‌کنید و علائم جسمانی و روان شناختی در حال بروزند، این علائم را جدی بگیرید و انکارشان نکنید. بخصوص در ارتباطات نزدیک چنانچه مکرراً تحت تأثیر موارد خاصی هستید، لازم است با طرف مقابل مطرح کنید، اگر چه نباید برای وی تعیین تکلیف کنید و از حساسیت خود بهانه‌ای بسازید تا دیگران را کنترل کنید.

گاهی این حساسیت‌ها ریشه در مسائل عمیق تری دارند که لازم است به کمک متخصص بررسی شود.

✓ در صورتی که حساسیت مذکور از بین نرفت، حداقل نسبت به علائم بروز آن آگاه باشید و با پیش بینی پاسخی متناسب‌تر، موقعیت مذکور را با آرامش بیشتر مدیریت کنید.

حساسیت عاطفی باید به درستی درک شود تا نارضایتی به حق از نارضایتی بهانه جویانه تمیز داده شود و به موقع و مؤثر حل مسئله گردد. بنابراین همان گونه که با حذف برخی خوراکیها، مراقب حساسیت جسمانی خود هستید، با حذف برخی افکار، پیش بینی‌های پیش گیرانه و روش سالم حل مسئله، مراقب حساسیت‌های عاطفی خود نیز باشید.

از حساسیت‌های خود فهرست تهیه کنید



۳. جرأت‌مندانه رفتار کردن باعث می‌شود دیگران احترام شما را حفظ کنند و دوستان داشته باشند.

در واقع با شروع رفتار جرأت‌مندانه ممکن است روابط خانوادگی، شغلی و اجتماعی شما به سمت جنگ و جدل حرکت کند. مثلاً «وقتش شده که کمی دق دلی خودم را سر اینها خالی کنم.» و حتی ممکن است به طرد شدن بینجامد مثلاً «فکر می‌کردم به من احترام می‌گذاری. انتظارش را نداشتم که مرا تنها بگذاری.» اگر این انتظار در ذهن شما شکل گرفته باشد که با جرأت‌مندانه رفتار کردن، دیگران به شما احترام می‌گذارند و شما را دوست خواهند داشت، ممکن است این گونه نشود و دیگران زیاد به شما نزدیک نشوند و در برقراری مناسبات نزدیک با شما احتیاط پیشه کنند.

۴. جرأت‌مندانه رفتار کردن یعنی همیشه قدرت داشتن

از این دیدگاه کمرویی معادل ضعف تلقی می‌شود. بنابراین، شما به طرز وسواس گونه ای به دنبال جرأت‌مندانه عمل کردن هستید اما در نظر دیگران حقیر یا ضعیف جلوه کنید. مثلاً «نمی‌خواهم مثل آن روزها که آدم ضعیف و تو سری خوری بودم عمل کنم.» جالب توجه اینکه اگرچه قصدتان این است که ضعیف عمل نکنید و برای جامه عمل پوشاندن به این قضیه فکر می‌کنید جرأت‌مندانه رفتار کردن بهترین کار در یک موقعیت خاص است، ولی باز هم نگران‌انید. نگرانی از نظر دیگران درباره شما - به عبارتی نگران هستید که دیگران درباره شما چگونه قضاوت می‌کنند.

آگاهی از دایره ارزش‌ها

ارزش‌ها جهت و مسیر ما را در زندگی تعیین می‌کنند و تعیین کننده شیوه زندگی ما هستند، افراد

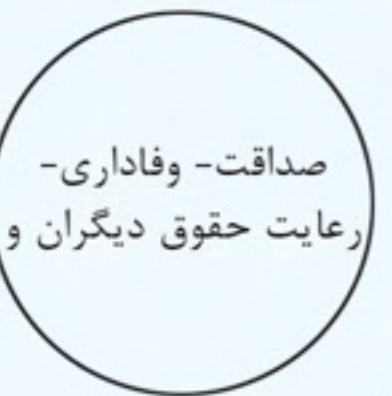
ارزش‌های متفاوتی دارند که دایره ارزش‌های آنها را تشکیل می‌دهند صداقت، پاک‌ی، نجابت، درستکاری، وقت شناسی، نظافت، خوش‌بینی و... برخی از این ارزش‌ها هستند. یکی از دلایل تفاوت بین افراد، تفاوت بین ارزش‌های آنهاست. شما می‌توانید با توجه به شیوه افراد به ارزش‌های آنها پی ببرید. دایره ارزش‌های برخی از افراد بسیار محدود است و شما جای بسیاری از ارزش‌ها را خالی می‌بینید، این افراد اغلب زندگی یکنواختی دارند و یا حتی ممکن است به بیماری روانی یا مشکل شخصیتی مبتلا باشند. چنان‌که در دایره ارزش‌های فردی که به اختلال شخصیت وسواسی مبتلاست جای ارزش‌هایی (مانند شادمانی، لذت جویی، تفریح و استراحت) خالیست. به همین نحو در دایره ارزش‌های فرد بزهکار جای ارزش‌هایی مانند (انصاف، صداقت، قانون‌مندی، دوراندیشی، درستکاری و...) خالیست. همان‌طور که گفته شد با توجه به رفتار، نگرش و شیوه زندگی، شما می‌توانید به ارزش‌های فرد پی ببرید. برای کسی که نظام ارزشی او بر پایه مادیات بنا شده است پول حرف اول را می‌زند و چنین فردی همه تلاش خود را به کار می‌گیرد تا به لحاظ مادی پیشرفت کند در حالی که اگر در دایره ارزش‌های کسی پایبندی به اخلاق و اصول انسانی وجود داشته باشد و یا تعالی معنوی ارزش محسوب شود، شیوه زندگی وی نیز خواه نا خواه با پرهیزکاری و اخلاق‌گرایی پیوند می‌خورد. آگاهی از نظام ارزشی به شما کمک می‌کند تا آنها را به لحاظ سودمند بودن یا نبودن، اخلاقی بودن یا نبودن، منطقی بودن یا نبودن ارزیابی کنید و در صورت لزوم آنها را تغییر دهید. قواعد شخصی نیز بخشی از نظام ارزشی انسان‌ها را تشکیل می‌دهند. قواعد با باید و نباید همراه هستند (مانند من باید... یا من نباید...). قواعد و انتظارات شخصی در طول زندگی و طی تجارب فرد با اطرافیان به ویژه والدین، دوستان و معلمین شکل می‌گیرند و درونی می‌شوند و بعدها این ما هستیم که خود را ملزم می‌دانیم که بر طبق آنها عمل کنیم و در صورت عدول از آنها خود را مورد سرزنش قرار دهیم. برای آگاهی از نظام ارزشی باید به قواعد شخصی (بایدها و نبایدهایی) که درباره مسائل مختلف دارید، توجه کنید. به راستی قواعد شخصی شما چه هستند؟ آیا این قواعد سالم، منطقی و مفید هستند؟ قواعدی مانند من همیشه باید موفق باشم، من باید تایید همه را بدست آوردم، من نباید اشتباه کنم، قواعد زیان باری هستند و قواعدی

شکل ۱- دایره ارزش‌ها



• **دایره اخلاق خود را ترسیم کنید.** مواردی مانند احترام به دیگران، پرهیز از آزار دیگران، خیرخواهی، وفاداری، رازداری و هر چیزی که در ارتباط با دیگران هستند، ارزش‌های اخلاقی را تشکیل می‌دهند.

شکل ۲- دایره اخلاق



در صورتی که متوجه شدید قواعد و ارزش‌های شخصی و اخلاقی شما محدود، غیرمنطقی و ناکارآمد هستند، بهتر است برای تغییر آنها اقدام کنید.

مانند من باید به هر قیمت ممکن از دیگران پیشی بگیرم من نباید برای کسی وقت بگذارم، در زندگی پول حرف اول را می‌زند، پس به هر قیمت ممکن باید پول کسب کنم همگی از جمله قواعد ناسالم و مخرب محسوب می‌شوند.

نکات کلیدی برای جوانان در آستانه ازدواج



کد مقاله: ۹۱۱۰۴

را جدی بگیرید

شیفتگی خطر



ازدواج - یخ شیفتگی ذوب می‌شود. این افراد به خود می‌آیند و از شدت احساسات و تفکرات خود متعجب می‌شوند و رفتارشان را زیر سؤال می‌برند. پس هرگاه احساس می‌کنید، طرف مقابل شما فردی خاص و استثنایی است، هیچ نکته منفی ندارد، سرشار از نکات مثبت و نیکی است، هرگاه خود را در برابر وی کم و بی‌مقدار احساس می‌کنید، هرگاه از معشوق خود بت می‌سازید و به پرستش بت ساختگی خود مشغول می‌شوید، به طوری که لحظه‌ای هم از اندیشیدن به وی دست نمی‌کشید، در این صورت باید بدانید که در دام شیفتگی افتاده‌اید و رهایی از این دام بدون کمک روان‌شناس امکان پذیر نخواهد بود.

تمرین

- به نظر شما چرا برخی از افراد، شیفته دیگری می‌شوند؟
- چگونه می‌توان با شیفتگی مقابله کرد؟

ازدواج، راه حلی مناسب برای ترمیم شکست عشقی نیست

شکست عشقی در برخی موارد، انگیزه‌ای قوی برای ازدواج جوانان است. درد شکست و رنج جدایی همراه با خلأ عاطفی ناشی از شکست عشقی، آنها را مجبور می‌کند که به ازدواج به عنوان گزینه‌ای برای رهایی از این درد روان‌شناختی، فکر کنند. آنها به خود می‌گویند: «برای رهایی از این همه رنج و فشار راهی جز ازدواج وجود ندارد». چنین ازدواج‌هایی اغلب بدون شناخت کافی و عجلانه صورت می‌گیرد؛ به همین دلیل اغلب در دسرساز است. شروع رابطه عشقی جدید و ازدواج، راه حل مؤثری برای رهایی از بار فشار و شکست عشقی گذشته نیست.

این افراد به مشاوره و مداخلات روان‌شناختی نیازمندند. آنها همچنین باید کمی به خود زمان بدهند تا بتوانند تجربه تلخ قبلی را هضم کنند. کنار آمدن با تجربه شکست، حداقل یک سال زمان می‌برد. از طرفی آنها زمانی می‌توانند چنین تجارب دردناکی را هضم کنند که به نقش خود در شکست رابطه عشقی پی ببرند، احساسات خود را تخلیه کنند و تصمیم بگیرند که اشتباهات خود را تکرار نکنند. تنها در این وضع است که فرد می‌تواند دور از گرد و غبار حاصل از شکست عاطفی قبلی، ازدواج مناسبی داشته باشد. اگر شما جزء این عده از افراد هستید، باید بدانید که پس از شکست عشقی و ناکامی در ازدواج، حداقل باید یک تا دو سال صبر کنید و به اصطلاح به خودتان زمان بدهید و سپس به برقراری رابطه عاطفی جدید یا ازدواج فکر کنید.

تمرین:

- به نظر شما چه عواملی می‌تواند به فرد کمک کند تا با خاطره تلخ ناشی از شکست عشقی کنار آید؟

عشق اغلب شیفتگی به دنبال دارد. افراد شیفته در اندیشه محبوب خود غرق هستند، به طوری که جز او را نمی‌بینند و جز او به دیگری نمی‌اندیشند. بزرگ‌نمایی ویژگی‌های مثبت، حذف و نادیده گرفتن ویژگی‌های منفی و آرمانی‌سازی معشوق، ویژگی بارز افراد شیفته است، به عبارتی آنها از فرد محبوب خود یک فرد استثنایی و بت می‌سازند و در مقابل خود را فردی ناچیز، کم و بی‌مقدار احساس می‌کنند. چنین احساسی محصول تفکر همه یا هیچ است. این افراد گمان می‌کنند «همه چیز در طرف مقابل است و من در مقابل او هیچ هستم». به این ترتیب، دست به هر کاری می‌زنند تا معشوق را به دست آورند. در واقع، در غیاب خرد، منطق و قضاوت، تنها هدف زندگی آنان به دست آوردن معشوق است، آن هم به هر قیمت. شیفتگی محصول عشق بیمارگونه است. عشق و علاقه شدید منهای منطق، ممکن است فرد را به سمتی سوق دهد که شیفته شود. گفتنی است که مدتی بعد - پس از

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران □ مدیر مسئول: دکتر حمید یعقوبی □ سردبیر: حمید پیروی

همکاران این شماره: مریم نوری زاد، دکتر حسن حمیدپور، دکتر شهر بانو قهاری، فاطمه حسین پور

□ ویراستار: سپیده معتمدی □ تنظیم مطالب: مریم نوری زاد

□ امور اجرایی: علی صیدی، آزاده سعادت‌مند، معصومه وقار □ امور مشترکین: مریم فخاریان

□ تلفن امور مشترکین: ۶۶۴۸۰۳۶۶ □ لیتوگرافی و چاپ: طرح و نقش □ طراحی گرافیک: افسانه محمود صالحی □ تیراژ: ۱۰۵۰۰۰

□ نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشجویی □ تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴ □ فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰

□ وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران: <http://counseling.ut.ac.ir>

□ وب سایت دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم: www.iransco.org