



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت



در این شماره می‌خوانید

کمک‌های اولیه روان‌شناسی برای همه
رفتارهای سمی را بشناسید
زمان را چگونه ادراک می‌کنید؟



شماره مقاله
۹۵۰۷۱

به بهانه ۱۹ مهر، مصادف با دهم اکتبر ۲۰۱۶، روز جهانی بهداشت روان

کمک‌های اولیه روان‌شناسی برای همه



ویژه

با افراد آسیب‌دیده در بلایای طبیعی یا حوادث غیرمنتظره زندگی از واژگان و رفتارهای غیر موثر و حتی مخرّب استفاده می‌کنیم. بسیاری از ما نمی‌دانیم در مواجهه با فرد سوگوار، آسیب‌دیده و مضطرب بهتر است از چه واژه‌هایی استفاده کنیم و چه رفتاری داشته باشیم.

هیچ‌کس از بحران‌ها و مسایل آتی زندگی مصون نیست. کمک‌های اولیه روان‌شناسی و بهداشت روان یک مهارت قابل یادگیری است که روزی به درد می‌خورد، از وخیم شدن بحران‌ها پیشگیری می‌کند، برای فرد بحران‌زده، آرامش فراهم می‌کند و حتی زندگی او را نجات می‌دهد.

همگام با شعار روز جهانی بهداشت روان،
کمک‌های اولیه روان‌شناسی را
جدی بگیریم.



مشکلات جسمانی نظیر حمله قلبی یا آسیب جسمانی می‌شود، به سرعت از افرادی که از کمک‌های اولیه پزشکی سررشته دارند کمک گرفته می‌شود. حال اگر فردی در همین مکان‌ها دچار یک حمله اضطرابی شود، به هر دلیل کمک‌های اولیه روان‌شناسی یا بهداشت روان کمتر مورد توجه و ضرورت قرار می‌گیرد.

وقتی فردی به بخش فوریت‌های پزشکی مراجعه می‌کند و مشکلی نظیر درد قفسه سینه را گزارش می‌دهد به سرعت تحت مراقبت قرار می‌گیرد و طبق الگوی تعریف شده، بیماری وی مورد بررسی و مداوا قرار می‌گیرد. در حالی که برای رسیدگی به بحران‌های روان‌شناختی روش ثابتی در مراکز درمانی تعریف نشده است. این در حالی است که مدارک و شواهد زیادی ضرورت و اهمیت مداخلات اولیه روان‌شناختی را تایید می‌کند.

متأسفانه بسیاری از ما، چه در مقام یک فرد عادی و چه در مقام یک کارمند سازمان یا موسسه خاص، در مواجهه

World Mental Health Day 10 Oct. 2016
Dignity In Mental Health
Psychological & Mental Health
First Aid for All

امسال روز جهانی بهداشت روان در حمایت از کرامت انسانی به لزوم و ضرورت کمک‌های اولیه روان‌شناسی تاکید دارد و آموزش آن را برای همه افراد جامعه توصیه می‌کند.

کمک‌های اولیه روان‌شناسی رویکردی مبتنی بر شواهد است که بر اساس مفهوم انعطاف‌پذیری انسان ساخته شده است. هدف از کمک‌های اولیه روان‌شناسی، کاهش علائم استرس به دنبال یک رویداد آسیب‌زا، بلایای طبیعی، وضعیت اضطراری در یک مشکل پزشکی، یا حتی یک بحران شخصی است.

در بسیاری از نقاط جهان وقتی فردی در محیط کار، تحصیل، ورزش، کنسرت، مکان‌های عمومی و منزل دچار



مراقب باشید مسموم نشوید...

رفتارهای سمی را بشناسید

شماره مقاله ۹۵۰۷۲



همه ما به طریقی در معرض رفتارهای سمی قرار گرفته‌ایم و خودمان نیز شاید ناخواسته و نادانسته این رفتارها را بروز داده باشیم.

رفتارهای سمی انرژی طرف مقابل را تخلیه می‌کنند و جسم و روح را می‌آزارند. با اینکه رفتارهای سمی متنوع‌اند ولی در نهایت تأثیرات مشابهی بر روی افراد می‌گذارند. در ادامه با برخی از این رفتارها و افرادی که این گونه رفتار می‌کنند، آشنا می‌شویم. دقت کنیم که نکند خودمان یکی از این افراد سمی باشیم. پس با مطالعه ادامه مقاله پیش از آن که انگشت اتهام به سوی دیگران بلند کنیم ابتدا در خودمان جستجو کنیم و چنانچه به وجود این رفتار در خودمان پی بردیم، دست به تغییر زیم و در شروع سال تحصیلی جدید روابطمان را اصلاح کنیم؛

۱ افراد سمی غیرقابل پیش‌بینی‌اند

این افراد یک روز کاملاً صمیمی و دوست‌داشتنی و روز دیگر سرد و بی‌علاقه‌اند به طوری که با خود می‌گویید آیا من کاری کرده‌ام که باعث ناراحتی او شده است؟ اگرچه آنها هیچ توضیح واضحی ندارند ولی مشخص است که اوضاع درست نیست. ممکن است توام با زخم زبان، غمگین، سرد یا بدخلق باشند و اگر پیرسید چیزی شده، به احتمال زیاد پاسخ می‌دهند خیر.

قسمت بد ماجرا این است که در چنین حالتی تصمیم می‌گیرید آن قدر به آنها خدمت کنید تا رضایتشان را جلب نمایید که البته بیشتر مواقع این رضایت جلب نخواهد شد.

هشدار! آیا خودتان با دیگران این گونه رفتار می‌کنید؟

۲ دائم از شما می‌خواهند که دوستی‌تان را به آنها ثابت کنید.

این افراد مرتب شما را در وضعی قرار می‌دهند که انگار باید بین آنها و یک انتخاب دیگر تصمیم‌گیری کنید و البته در این تصمیم‌گیری حتماً اولویت‌تان شخص او باشد.

مثلاً ممکن است به شما بگویند اگر من برای تو مهم باشم کلاست رو لغو می‌کنی، فلان مهمانی نمی‌روی و مانند آن. گویی شما همواره در معرض آزمون برای تثبیت دوستی خود به آنها هستید و اگر به هر دلیلی گزینه‌ای را انتخاب کنید که این فرد در آن نباشد، در این آزمون مردود می‌شوید. و البته این آزمون تمامی ندارد و همیشه بهانه‌ای برای آزمون و مردود شدن شما وجود دارد.

هشدار! آیا خودتان با دیگران این گونه رفتار می‌کنید؟

۳ افراد سمی با شما بازی می‌کنند

این افراد از شما می‌خواهند برایشان کاری انجام دهید ولی به جای تشکر و قدردانی از شما طوری رفتار می‌کنند که گویی انجام دادن آن کار به نفع خودتان بوده است و اصلاً آنها به شما لطف کرده‌اند که چنین فرصتی را در اختیارشان قرار داده‌اند. در واقع انگار در عین انجام دادن کار مهمی برای آن فرد، به او بدهکار هم هستید.

هشدار! آیا خودتان با دیگران این گونه رفتار می‌کنید؟

۴ افراد سمی فرافکنی می‌کنند و احساسات واقعی خود را بروز نمی‌دهند.

این افراد برای آنکه مسئولیت احساس خود را بر عهده نگیرند هر احساسی که خود دارند، به شما نسبت می‌دهند. مثلاً در حالی که از شما عصبانی‌اند می‌پرسند، آیا با من مشکلی داری؟ عصبانی هستی. یا در حالی که خودشان بدخلق اند به شما می‌گویند خیلی گرفته‌ای.

هشدار! آیا خودتان با دیگران این گونه رفتار می‌کنید؟

۵ آنها هیچ وقت عذرخواهی نمی‌کنند

افراد سمی همیشه حق به جانب‌اند. آنها حاضرند دروغ بگویند ولی عذرخواهی نکنند. حتی حاضرند ماجراها را تحریف کنند و جور دیگری بنمایند تا عذرخواهی نکنند. بحث کردن با آنها باید یک برنده داشته باشد و این برنده البته خودشان هستند.

هشدار! آیا خودتان با دیگران این گونه رفتار می‌کنید؟

۶ افراد سمی عاشق بحران‌اند

افراد سمی در بحران‌های شما حضور می‌یابند ولی در شادی‌هایتان شریک نمی‌شوند. این افراد وقتی خبر ناکامی‌ها و بحران‌های شما را بشنوند، به سرعت خود را به شما می‌رسانند ولی اگر خبر شادی‌های شما را بشنوند خود را به نشنیدن می‌زنند و زحمت یک تبریک یا آرزوهای قشنگ را به خود نمی‌دهند...

هشدار! آیا خودتان با دیگران این گونه رفتار می‌کنید؟

۷ به روابط انسانی بی‌توجه‌اند

افراد سمی به مکالمات و ارتباطات اهمیت زیادی نمی‌دهند. این افراد به تلفن خود پاسخ نمی‌دهند، ایمیل‌ها و پیامک‌ها را بی‌جواب می‌گذارند و به نوعی وجود طرف مقابل را انکار می‌کنند.

هشدار! آیا خودتان با دیگران این گونه رفتاری می‌کنید؟



همه ما ممکن است یکی یا تعدادی از این رفتارها را در خودمان یا دیگران مشاهده کرده باشیم، البته همه گاهی اشتباه رفتار می‌کنیم ولی اگر رفتاری برای ما یا دیگری، به صورت یک الگوی تکرار شونده درآمده باشد و به نوعی دیگران را آزار دهد، حتماً به اصلاح و تغییر نیاز دارد.

شاید لازم باشد پیش از هر گفتار یا رفتاری کمی مکث کنیم و از خود بپرسیم چرا می‌خواهم این جمله را بگویم؟ چرا می‌خواهم این رفتار را انجام دهم؟ آیا جمله من یا رفتار من موجب آزار طرف مقابل نمی‌شود؟ آیا با شأن من یا او متناسب است؟ گفتار یا رفتار من چه سودها و چه زیان‌هایی در پی خواهد داشت؟ آیا در مراوداتم، به طرف مقابل و منافع او نیز توجه می‌کنم، یا فقط درگیر منافع خود هستم؟

رفتارهای سمی قیچی‌های رابطه‌اند از آنها دست برداریم



۱۰ افراد سمی اغراق می‌کنند

وقتی با آنها در حال حل و فصل مشکلات بین خود هستید، در بیان ماجرا و جزئیات اغراق می‌کنند و از کلماتی مثل همیشه، هرگز و هیچ وقت زیاد استفاده می‌کنند.

! هشدار

آیا خودتان با دیگران این گونه رفتار می‌کنید؟

۱۱ افراد سمی فقط گیرنده‌اند

در روابط دوستانه بده بستان مادی و معنوی وجود دارد، حتی اگر کاملاً مساوی نباشد. اما افراد سمی دائم در حال محاسبه اند که چگونه از طرف دیگران سودی عایدشان شود. جالب توجه این است که این افراد بابت آنچه دریافت می‌کنند کاملاً خود را محق می‌دانند و برای جبران آنچه دریافت کرده‌اند احساس مسئولیت نمی‌کنند.

! هشدار

آیا خودتان با دیگران این گونه رفتار می‌کنید؟

۸ آنها دائم دیگران را قضاوت می‌کنند

همه ما گاهی اشتباه می‌کنیم، یا حتی اشتباه نمی‌کنیم بلکه طرز تفکر و نگرش متفاوتی با سایرین داریم. افراد سمی درباره هرکسی که مثل آنها نباشد پیشداوری منفی می‌کنند و تفاوت‌ها را منفی ارزیابی می‌کنند.

! هشدار

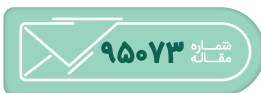
آیا خودتان با دیگران این گونه رفتار می‌کنید؟

۹ افراد سمی خودخواهند

این افراد به افکار و احساسات، نیازها و خواست‌های طرف مقابل اهمیت نمی‌دهند و تنها چیزی که برایشان مهم است، پاسخگویی به نیازهای خودشان است. بنابراین احساس همدلی و درک متقابل ندارند، پرتوقع‌اند و فقط خود را می‌بینند.

! هشدار

آیا خودتان با دیگران این گونه رفتار می‌کنید؟



زمان را چگونه ادراک می‌کنید؟

با چه ترازویی زمان را می‌سنجیم؟



احساس فشار زمان و کمبود وقت، احساس اجبار درونی است که به خودتان تحمیل می‌کنید. زمان از نظر شما ممکن است واقعیت محض باشد؛ درست همان‌طور که فضا و جاذبه زمین را واقعیت می‌دانید. اما آیا به راستی می‌توانید زمان را ببینید؟ آیا می‌توانید اضطراب زمانی را نشان بدهید؟ آیا می‌توانید به "زمان کافی" اشاره کنید؟

البته که چنین تصویری، به نظر نامعقول و بی‌معناست. زمان عینیت بیرونی ندارد و هیچ جای مشخصی را در فضا نمی‌توان برای آن تصور کرد. حداقل برای افراد عادی مثل من و شما، زمان چنین حالتی ندارد. زمان همان حسی است که از آن داریم. زمان به کارهایی که انجام می‌دهیم یا قصد انجام دادن آنها را داریم، مربوط می‌شود. احساس فشار زمان و کمبود وقت کاملاً ذهنی است، یک حس درونی است درباره کاری که به نظرمان باید انجام بدهیم. اضطراب و فوریت زمان فقط در ذهن‌مان است و هیچ معادل بیرونی در واقعیت ندارد.

ادامه در صفحه بعد

- آیا اغلب از اینکه وقت کم بیاورید، احساس فشار می‌کنید؟
- آیا اغلب به چیزهایی فکر می‌کنید که ممکن است در آینده اتفاق بیفتند؟
- آیا زندگی در زمان حال برایتان سخت است؟
- آیا اغلب از اینکه همه چیز کند پیش می‌رود، احساس ناکامی می‌کنید؟
- آیا دلتان می‌خواهد که بقیه تندتر حرف بزنند؟
- آیا اغلب نگران کارهای ضرب الاجلی هستید؟
- آیا اغلب احساس می‌کنید برنامه‌هایتان زیاد است؟
- معمولاً در قرار ملاقات‌هایتان زودتر از دیگران حاضر می‌شوید یا دیرتر؟
- آیا دائم حواس‌تان به ساعت و گذشت زمان است؟
- آیا از اینکه در ترافیک گیر کنید یا پشت سر کسی در خیابان راه بروید، آشفته می‌شوید؟
- آیا منتظر ماندن برایتان سخت است؟
- اگر حدس بزنید اتفاق بدی رخ خواهد داد، آیا احساس می‌کنید که باید همین الان کاری انجام بدهید؟

صاحب امتیاز مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیرمسئول دکتر حمید یعقوبی

سردبیر حمید پیروی

دبیر تحریریه مریم نوری زاده

همکاران این شماره مریم نوری زاده، دکتر زهرا اندوز
فاطمه حسین پور

ویراستار سپیده معتمدی

امور اجرایی علی صیدی

طراح گرافیک امیر حسینی

تیراژ ۱۰۵,۰۰۰ نسخه

فکس ۶۶۴۱۶۱۳۰

تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،
پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه

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

دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم
www.iransco.org

آدرس ایمیل نشریه پیام مشاور
payamemoshaver@ut.ac.ir



دانلود رایگان

مجموعه کامل نشریات و
کتاب‌های مرکز مشاوره دانشگاه

خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله
ماه در جهت دهی و بهبود نشریه خود،
ما را یاری نمایید.

۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸

یک پیام

آموختن یعنی

حرکت لحظه به لحظه



ادامه از صفحه قبل

۵ گام مثبت برنامه‌ریزی زمانی

۱. برنامه زمانی تهیه کنید

گاهی اوقات نمی‌دانیم چه کارهایی را باید در چه زمان و چگونه انجام دهیم. در بهترین حالت فقط می‌دانیم که چه کارهایی را باید انجام دهیم، ولی هیچ برنامه‌ای برای زمان انجام دادن آنها نداریم. **برنامه‌ریزی زمانی** یعنی بدانیم چه ساعتی باید چه کاری انجام دهیم تا کنترل زمان را در دست بگیریم.

۲. زمانی کافی در اختیار خودتان قرار دهید

گاهی اوقات مدت انجام دادن کارها را اشتباه کم تخمین می‌زنیم که با بروز مسائل پیش‌بینی نشده کل برنامه‌ریزی را به هم می‌ریزد. دلیل دیگر تخمین اشتباه، کمال‌گرایی افراطی برخی افراد است.

۳. به کارهایی که انجام دادید، فکر کنید

بخشی از احساس فشار زمان و نگرانی ما نسبت به کارهایی‌ست که هنوز انجام‌شان نداده‌ایم. یادآوری کارهای انجام شده به شما کمک می‌کند که پی ببرید از وقت‌تان بهترین استفاده ممکن را بردید. علاوه بر این متوجه می‌شوید که چرا در برخی از موقعیت‌ها نتوانستید به کارهایتان برسید و وقت کم آوردید.

۴. "نه" گفتن را بیاموزید

نه گفتن می‌تواند با رد درخواست‌های غیر ضروری شروع شود و توجه به نیازهای ضروری خود در اولویت قرار بگیرد. البته خبر خوب این است که این مهارت قابل آموزش است.

۵. برخی از کارها را به دیگران واگذار کنید

یکی از شیوه‌هایی که به ما کمک می‌کند تا بتوانیم نه بگوییم واگذاری انجام بعضی کارها به ویژه کارهای غیر ضروری به دیگران است. این کار در گام نخست به ویژه برای افراد کمال‌گرا بسیار سخت است. زیرا این افراد معتقدند تقریباً همه کارها را بهتر از سایرین انجام می‌دهند. البته وقتی به تدریج به مزایای محول کردن کارها پی ببریم و این فرصت را بیابیم که کارهای در اولویت و ضروری‌تر را انجام دهیم از این تغییر رفتار خوشنود خواهیم بود و احساس رضایت خواهیم کرد.

آیا تا به حال توجه کرده‌اید بعضی وقت‌ها زمان مثل برق می‌گذرد؟ در چنین مواقعی به قدری سرگرم انجام دادن کارتان هستید که اصلاً متوجه گذشت زمان نمی‌شوید. در مقابل، حتماً برایتان پیش آمده است که احساس کنید زمان دیر می‌گذرد؛ به ویژه، زمانی که کسل، بی‌حوصله، افسرده یا مضطرب آید و قرار نیست هیچ اتفاقی رخ بدهد. در چنین وضعی احساس می‌کنید زمان چه قدر کند پیش می‌رود. به عبارتی، ادراک‌تان از زمان این است که عقربه‌های ساعت حرکت نمی‌کنند. ما زمان را در قالب وقایعی که در ذهن‌مان اتفاق می‌افتند، تجربه می‌کنیم. اگر بنشینید و به دیوار روبه‌رویتان خیره شوید، زمان دیر می‌گذرد. ولی اگر قرار باشد به تماشای یک فیلم جذاب بنشینید، زمان به سرعت می‌گذرد.

اگر فکر می‌کنید که کارهای زیادی برای انجام دادن دارید و در عین حال باید همه آنها را به یکباره انجام دهید، حتماً زمان به نظر‌تان با شتاب سیری می‌شود. درست مثل اینکه صدها قطار با سرعت به سمت شما می‌آیند. اما اگر فکر کنید یک قطار به آرامی به طرف‌تان حرکت می‌کند، قطعاً کمتر احساس فشار خواهید کرد. در ادامه به چند شیوه برخورد با زمان اشاره خواهد شد که به شما کمک می‌کنند تا کنترل زمان را به دست بگیرید و از این طریق نگرانی‌هایتان را کاهش دهید. این شیوه‌ها عبارت‌اند از:



برنامه‌ریزی زمانی

از بین بردن فوریت زمان

پذیرفتن ناپایداری

دانستن قدر هر لحظه

ارتقا بخشیدن به کیفیت لحظات

توجه به بیوستار زمان

در این شماره تلاش می‌کنیم با اولین شیوه یعنی **برنامه‌ریزی زمانی** شما را آشنا کنیم.

برای اکثر ما حفظ واقع‌بینی در برنامه‌ریزی دشوار است. ممکن است با کمی تأخیر به جلسه‌ای برسید و از اینکه به موقع نرسیده‌اید تحت استرس قرار بگیرید. اگرچه ممکن است در بعضی مواقع چندان هم در اصل ماجرا تفاوتی ایجاد نکند که دقیقاً سر وقت برسید ولی فشار درونی برای سر وقت رسیدن خودش می‌تواند به منبع استرس و نگرانی تبدیل شود.