

گاهنامه علمی، فرهنگی و اجتماعی

مشاور پویا

انجمن علمی مشاوره دانشگاه محقق اردبیلی
شماره هشتم، زمستان ۱۳۹۹



آنچه در این شماره می‌خوانید:

آیا تربیت همان عادت است؟ - انسان چون لوح سفید است به چه معناست؟ - لوگو تراپی (معنادرمانی) و ویکتور فرانکل - سال نو، آغازی جدید، تصمیم‌های جدید - هفت مرحله‌ی ایجاد عادت جدید از زبان برایان تراسی - معرفی و خلاصه کتاب (تخت‌خوابت را مرتب کن) - هدف‌گذاری به روش SMART - دسته چکی برای موفقیت! - ترک عادت فقط در ۲۱ روز! کاملاً غیر تضمینی! - مسیر عصبی برای ایجاد عادت - راهبردهای روانشناختی مقابله با استرس و اضطراب کرونا - چرخه عادت؛ عادت‌ها چگونه کار می‌کنند - بخش پرسش و پاسخ دانشجویی



عنوان: مشاور پویا

زمینه انتشار: علمی، فرهنگی و اجتماعی

ترتیب انتشار: گاهنامه

شماره انتشار: ۸

شماره انتشار: زمستان ۱۳۹۹

صاحب امتیاز: انجمن علمی مشاوره دانشگاه محقق اردبیلی

مدیر مسئول: محمدرضا نوروزی همایون

سر دبیر: زهرا عبادی

استاد ناظر: دکتر زهرا اخوی

کارشناس نشریات دانشگاه: مهندس سعید بوداقي

هیأت تحریریه: محیاتوکللی-سیده لیلا ذاکری-زهرا مرجانی-زینب کاظمی

زهرا عبادی-حمیدرضا زارعی-مریم جعفری-محمدرضا نوروزی همایون

طراحی و صفحه آرایی: امیر شایعی

تاریخ و شماره مجوز: ۹۵/۰۹/۰۷ | ۲۲۳۲ /ف/م

تاریخ و شماره آخرین تغییرات: ۹۹/۰۴/۰۹ | ۳۸۲۴ /ف/م



فهرست مطالب

سخن سردبیر	۰۵
آیا تربیت همان عادت است ؟	۰۶
انسان چون لوح سفید است به چه معناست ؟	۰۷
لوگو تراپی (معنادرمانی) ویکتور فرانکل	۰۸
سال نو، آغازی جدید، تصمیم های جدید	۱۳
هفت مرحله ی ایجاد عادت جدید از زبان برایان تراسی	۱۶
معرفی و خلاصه کتاب (تختخوابت را مرتب کن)	۱۸
هدف گذاری به روش SMART	۲۲
دسته چکی برای موفقیت!	۲۷
ترک عادت فقط در ۲۱ روز! کاملا غیر تضمینی!	۲۹
مسیر عصبی برای ایجاد عادت	۳۱
راهبردهای روانشناختی مقابله با استرس و اضطراب کرونا	۳۵
چرخه عادت ؛ عادت ها چگونه کار می کنند	۴۰
بخش پرسش و پاسخ دانشجویی	۴۴

سخن سردبیر



با توجه به نزدیک شدن به ایام عید نوروز و آغاز سال جدید، به این فکر می‌کردم که چه موضوعاتی می‌تواند مناسب برای پرداختن به این موضوعات باشد. بعد از اندکی تفکر و پیش زمینه‌هایی که داشتم به این نتیجه رسیدم که موضوعاتی همچون **کنار گذاشتن عادت‌های قدیمی، شکل دادن عادت‌های جدید، شروع زندگی جدید، ایجاد اهداف در طول سال، نحوه هدف گذاری در سال جدید، نحوه برنامه ریزی و....** مهمترین موضوعاتی هستند که بسیاری از افراد قبل از آغاز سال جدید یا در اوایل سال جدید به آن می‌پردازند. علاوه بر این موارد، با توجه به گسترش و شیوع ویروس کرونا ممکن است تا نیاز به تغییر، قرار دادن استراتژی‌های جدید، اهداف متفاوت و... اهمیت اینگونه از مسائل بیش از پیش شده باشد.

پس تصمیم بر این شد تا بر روی این موضوعات برای این شماره از نشریه پرداخته شود. امیدواریم که بتوانیم با انتشار چنین مطالبی در آگاهی‌سازی آحاد مختلف جامعه وظایف خود را به درستی اجرا نماییم. تا بتوانیم به همان چیزی که آدلر از آن به عنوان علاقه اجتماعی یاد میکند، دست یابیم.

با تشکر
زهرا عبادی

آیا تربیت همان عادت است ؟

■ تنظیم‌کننده: زهرا عبادی (دانشجوی کارشناسی رشته مشاوره)

اصلی‌ترین محصول آدمی تربیت است و اساساً تربیت چیزی جز ایجاد فضائل و عادات نیکو در فرد نیست. به عبارتی ساده‌تر: تربیت همان فن تشکیل عادت است. روحیه انسان در ابتدا حکم ماده‌ی شل و قابل انعطافی مثل گچ را دارد که ابتدا که آن را در آب می‌ریزند شل است و بعد سفت می‌شود. وقتی این ماده شل است آن را در هر قالبی بریزیم به همان شکل درمی‌آید. می‌توان آن را به صورت انسان درآورد یا به صورت خوک و یا خروس. در هر قالبی که بریزیم همین که سرد شد همان شکل را می‌گیرد و سفت می‌شود. می‌گویند روح انسان در زمان کودکی حالت قابل انعطافی دارد و مانند همان ماده‌ی شل است، و هرچه انسان بزرگتر شود قابلیت انعطاف آن کمتر می‌شود. عادت طبیعت دوم است.

ما باید ببینیم که از نیروی عادت کاری ساخته هست یا نه؟ می‌بینیم ساخته است چون کارها را بر ما آسان می‌کند. ولی در عین حال باید عقل و اراده - و یا عقل و ایمان- را آنچنان قوی نگه داریم که همان طور که اسیر طبیعت نیست، اسیر عادت هم نباشد.

همان طور که اسیر طبیعت نیست، اسیر عادت هم نباشد.

از این رو ما با دو نوع عادت مواجه هستیم

۱) عادت فعلی

عادت فعلی "آن است که انسان تحت تأثیر یک عامل خارجی قرار نمی‌گیرد، بلکه کاری را در اثر تکرار و ممارست، بهتر انجام می‌دهد. هنرها و فنون، عادت است همین نوشتن ما عادت است نه علم.

۲) عادت انفعالی

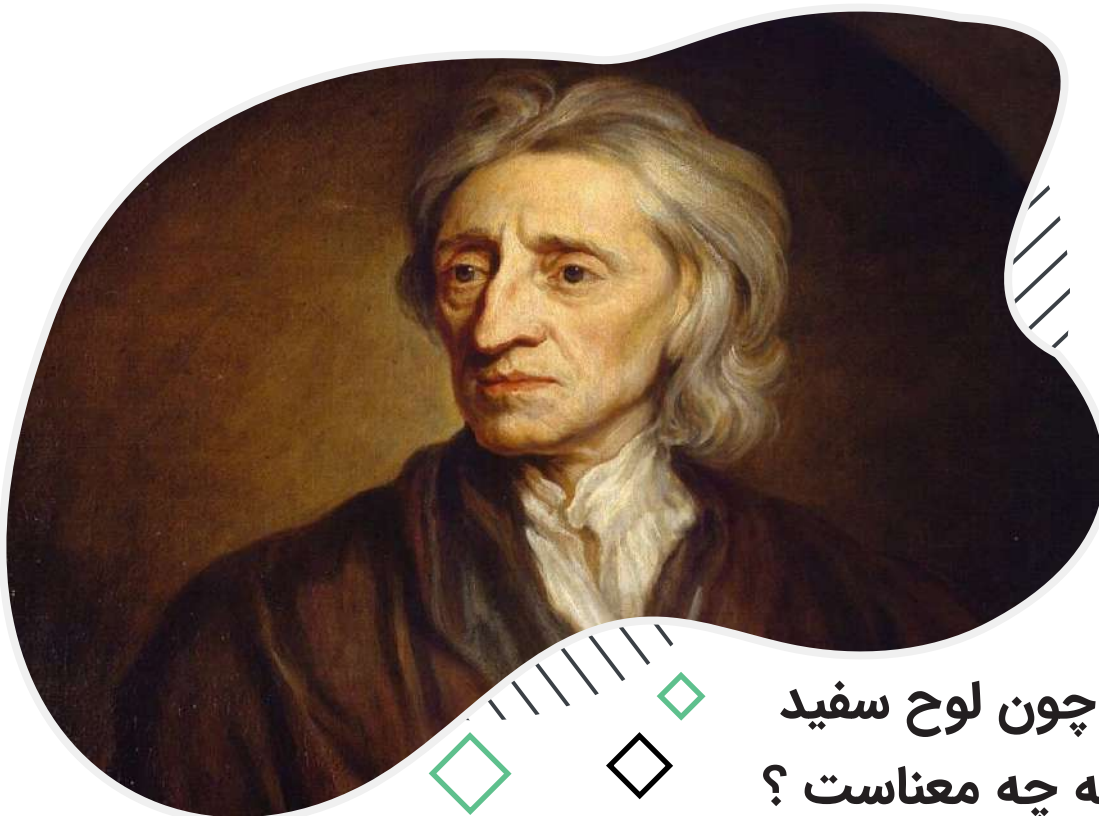
عادات انفعالی "عاداتی است که انسان تحت تأثیر یک عامل بیرونی است همیشه می‌خواهد این دود سیگار به او برسد. عادات انفعالی معمولاً حالت انس برای انسان ایجاد می‌کند و انسان را اسیر خود می‌کند.

صاحبان این نظریه می‌گویند: عادت، بشر را به صورت ماشین درمی‌آورد و روح ابتکار را در انسان می‌کشد و اختیار و حریت را از او سلب می‌کند.

کانت می‌گوید "هر اندازه عادات بشر زیاد باشد استقبال و آزادیش کمتر می‌شود."

منابع:

تعلیم و تربیت در اسلام. مرتضی مطهری. ص ۸۵، ۸۶، ۸۸



انسان چون لوح سفید است به چه معناست ؟

■ تنظیم‌کننده: زهرا عبادی (دانشجوی کارشناسی رشته مشاوره)

نظریه ی ورزش روانی به روش ایجاد عادت تغییر یابد. در واقع لوح سفید از طرف لاک متضمن این نکته است که طبع آدمی بر خلاف تصورات پیشینیان ذاتا خوب یا بد و یا فعال نیست، بلکه از لحاظ اخلاقی خنثی و از نظر روانی تأثیر پذیر است. برداشت های لاک راه تازه ای را به روی روانشناسان گشود و سبب شد که از وراثت به محیط توجه کنند. از نظر آموزش و پرورش مفهوم نظریه لاک این است که در مدرسه معلمان، معماران و سازندگان روان کودک هستند و وظیفه ی اصلی آنها تهیه و اجرای برنامه هایی است که در شاگردان عاداتی مطلوب و شایسته را بوجود آورد. دستگاههای آموزشی به جای این که مانند گذشته به پرورش نیروهای ذهنی بپردازند باید متوجه تربیت حواس شوند.

منابع:

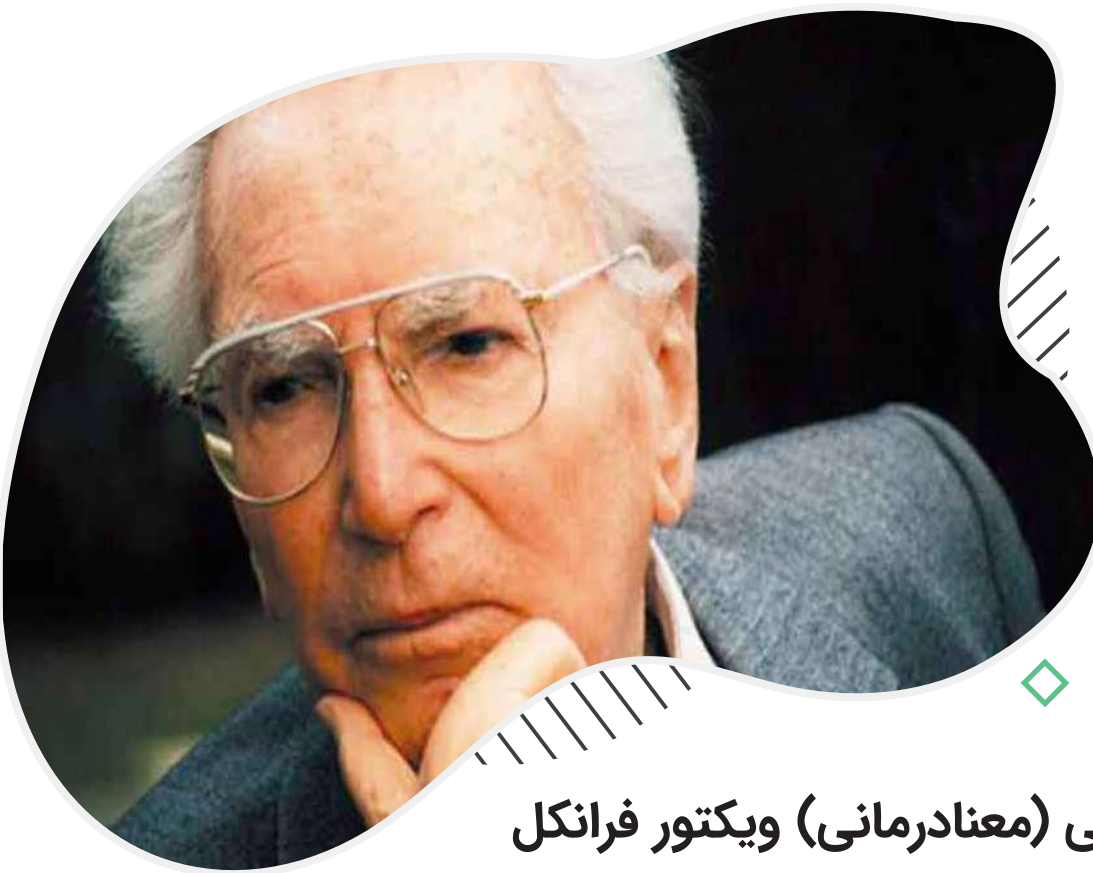
تجربه گرایی جان لاک

www.ravanshna۳۰.blogspotskycom

جان لاک فیلسوف متفکر و مربی بزرگ قرن هفدهم در انگلیس است. و نخستین کسی است که به مخالفت با فطری بودن عقل و یادگیری از راه پرورش نیروهای روانی پرداخت. به نظر او کمتر افراد یا جامعه ای پیدا می شود که دارای طبع و سرشتی یکسان یا فکر و عقیده ای یکسان باشند. ذهن آدمی به هنگام تولد همانند لوح سفیدی است که هیچگونه فکر ذاتی در آن نقش نبسته است. هر فکر و عقیده ای از راه تجربه و حواس حاصل می شود. برای این که تداعی روانی ایجاد شود لاک به وجود نوعی حواس درونی معتقد بود.

اگر ذهن آدمی فقط تأثیرات حسی را دریافت می داشت این تأثیرات به وضع مبهمی روی یکدیگر انباشته می شد، اما دستگاه ذهنی عالوه بر تأثیر پذیری خاصیتی دارد که می تواند تأثیرات را شناسایی کند، بسنجد و آنها را تعمیم دهد؛ یعنی از راه مجاورت، مشابهت و تضاد اندیشه ها و تصورات ذهنی را با یکدیگر پیوند دهد.

اندیشه های لاک سبب شد که دید آموزش و پرورش از



لوگوتراپی (معنادرمانی) ویکتور فرانکل

■ تنظیم‌کننده: محمدرضا نوروزی همایون (دانشجوی کارشناسی ارشد رشته مشاوره مدرسه)

وی از سال ۱۳۱۹ تا ۱۳۲۱ مدیر بخش مغز و اعصاب بیمارستان روتشیلد بود و از سال ۱۳۲۵ تا ۱۳۴۹ مدیر کلینیک مغز و اعصاب وین بود.

در سال ۱۳۲۱، فرانکل به همراه همسر، والدین و سایر اعضای خانواده خود به اردوگاه کار اجباری نازی‌ها اعزام شدند. او از سال ۱۳۲۱ تا ۱۳۲۴ در مجموع چهار اردوگاه از جمله آشویتس را گذراند و تنها عضو خانواده‌اش بود که زنده ماند.

در سال ۱۳۲۴، وی به وین بازگشت و براساس سوابق مشاهدات وی در زمان حضور در اردوگاه‌ها، کتابی را در مورد نظریه‌های خود منتشر کرد. تا زمان درگذشتش، کتاب او به نام "جستجوی معنا برای انسان به ۲۴ زبان منتشر شده بود.

لوگوتراپی که توسط ویکتور فرانکل (Viktor Frankl) بنیانگذاری شد، نوعی روان درمانی است که وی پس از زنده ماندن در اردوگاه‌های کار اجباری نازی‌ها در دهه ۱۹۴۰ کشف کرد. او پس از تجربه خود در اردوگاه‌ها، این تئوری را ایجاد کرد که از طریق جستجوی معنا و هدف در زندگی است که افراد می‌توانند سختی‌ها و رنج‌ها را تحمل کنند.

تاریخچه مختصری از ویکتور فرانکل

ویکتور فرانکل متولد ۶ فروردین ۱۲۸۴ بوده و در ۱۱ شهریور ۱۳۷۶ در شهر وین کشور اتریش درگذشت. وی در دوران ابتدایی زندگی وی تحت تأثیر روانناسان معروف زیگموند فروید (Sigmund Freud) و آلفرد آدلر (Alfred Adler) قرار گرفت، در سال ۱۳۰۹ مدرک پزشکی را از دانشکده پزشکی دانشگاه وین کسب کرد.

۱. هر شخص یک هسته سالم دارد.

۲. تمرکز اصلی هر فرد روشن کردن دیگران به منابع داخلی خود و فراهم کردن ابزارهایی برای استفاده از هسته درونی خود است.

۳. زندگی هدف و معنا ارائه می‌دهد اما نوید تحقق یا خوشبختی نمی‌دهد.

روشهای یافتن معنا

لوگوتراپی در یک قدم جلوتر پیش بینی می‌کند که معنی در زندگی می‌تواند از سه روش مشخص کشف شود:

۱. با خلق یک اثر یا انجام یک عمل.

۲. با تجربه چیزی یا برخورد کسی.

۳. با نگرشی که ما نسبت به رنج‌های اجتناب ناپذیر داریم.

مثالی که غالباً برای توضیح اصول اساسی لوگوتراپی آورده می‌شود، داستان ملاقات فرانکل با یک پزشک عمومی سالخورده است که پس از دست دادن همسرش در تلاش برای غلبه بر افسردگی بود. فرانکل به پیرمرد کمک کرد تا ببیند که هدف او در ابتدا این بوده است که درد از دست دادن همسرش را تسکین بدهد.

مفروضات اساسی

لوگوتراپی شامل شش فرض اساسی است که با ساختارهای اساسی و راه‌های جستجوی معانی که در بالا ذکر شده است همپوشانی دارند:

۱. **بدن، ذهن و روح:** انسان موجودی است که از بدن، ذهن (روان) و روح تشکیل شده است. فرانکل استدلال کرد که ما یک جسم و ذهن داریم، اما در مقابل روانشناختی داریم که همه چیز یا همان ذات ماست. توجه داشته باشید که نظریه فرانکل مبتنی بر دین یا الهیات نبود بلکه اغلب موازی با اینها بود.

۲. **زندگی در همه شرایط معنا دارد:** فرانکل معتقد بود که زندگی در هر شرایطی حتی در بدترین شرایط نیز معنا دارد. این بدان معناست که حتی هنگامی که موقعیت‌ها عینی وحشتناک به نظر می‌رسند، سطح بالاتری از نظم و نظام وجود دارد که شامل معنا می‌شود.

فرانکل در دوران کار خود به عنوان استاد علوم مغز و اعصاب و روانپزشکی، ۳۰ کتاب نوشت، در ۲۰۹ دانشگاه در پنج قاره سخنرانی کرد و دریافت کننده ۲۹ دکترای افتخاری از دانشگاه‌های سراسر جهان بود.

او استاد مهمان دانشگاه هاروارد و استنفورد بود و پس از روانکاوی فروید و روانشناسی فردی آلفرد آدلر، درمان وی با نام "لوگوتراپی" به عنوان سومین مدرسه درمانی وین شناخته شد. بعلاوه، لوگوتراپی توسط انجمن پزشکی آمریکا، انجمن روانپزشکی آمریکا و انجمن روانشناسی آمریکا به عنوان یکی از مدارس علمی روان درمانی شناخته شد.

مفهوم لوگوتراپی

فرانکل معتقد بود که انسانها از چیزی به نام "تمایل به معنا" تحریک می‌شوند، که برابر با میل به یافتن معنا در زندگی است. وی معتقد بود که زندگی حتی در بدترین شرایط ممکن است معنا داشته باشد و انگیزه زندگی از یافتن آن معنا ناشی می‌شود. با برداشتن یک قدم بیشتر در این راستا، فرانکل نوشت:

همه چیز را می‌توان از یک انسان گرفت به جز یک چیز: آزادی‌های انسان. آزادی‌های انسانی برای انتخاب نگرش فرد در هر شرایط خاص.

این عقیده مبتنی بر تجربیات وی در مورد رنج و نگرش او برای یافتن معنا از طریق رنج بود. به این ترتیب، فرانکل معتقد بود که وقتی دیگر نتوانیم یک وضعیت را تغییر دهیم، مجبور می‌شویم خودمان را تغییر دهیم.

اصول لوگوتراپی

"لوگوها" واژه یونانی به معنی معنا است و لوگوتراپی شامل کمک به بیمار برای یافتن معنای شخصی در زندگی است. فرانکل در کتاب «در جستجوی معنا برای انسان» از این تئوری بحث کرد که در ادامه مختصراً به آنها می‌پردازیم.

ویژگی‌های اصلی

فرانکل به سه ویژگی اصلی اعتقاد داشت که نظریه و درمان وی بر اساس آن بنا شده است:

۳. **انسان‌ها تمایلی برای معنا دارند:** لوگوتراپی انسان را توجیه می‌کند که دارای تمایلی برای معنا باشد، به این معنی که معنا انگیزه اصلی ما برای زندگی و عمل کردن است و به ما اجازه می‌دهد درد و رنج را تحمل کنیم. این دیدگاه متفاوت از میل به رسیدن به قدرت و لذت است.

۴. **آزادی برای یافتن معنا:** فرانکل استدلال می‌کند که در هر شرایطی افراد حق دسترسی به آن تمایل را دارند تا معنا را پیدا کنند. این استدلال بر اساس تجربیات وی

از درد و رنج است و انتخاب نگرش او در شرایطی که او نتوانسته است تغییر کند.

۵. **معنای لحظه:** فرض پنجم استدلال می‌کند که به منظور تصمیم‌گیری برای معنادار بودن، افراد باید به طریقی که با ارزش‌های جامعه یا وجدان خودشان مطابقت داشته باشد، به خواسته‌های زندگی روزمره پاسخ دهند.

۶. **افراد منحصر به فرد هستند:** فرانکل معتقد بود که هر فرد منحصر به فرد و غیر قابل تعویض است.



فرانکل معتقد بود که می‌توان رنج را به موفقیت و کمال تبدیل کرد. وی گناه را فرصتی برای تغییر خود به سمت بهتر شدن و تحول زندگی را فرصتی برای اقدام مسئولانه می‌داند. به این ترتیب، این روان‌درمانی کمک به افراد برای استفاده بهتر از منابع "معنوی" خود برای مقاومت در برابر مصیبت‌ها را مورد هدف قرار داد. او در کتاب‌های خود اغلب از تجربیات شخصی خود برای توضیح مفاهیم برای خواننده استفاده می‌کرد.

سه تکنیک مورد استفاده در لوگوتراپی شامل انعکاس، نیت متناقض (پارادوکسیکال) و گفتگوی سقراطی است. در ادامه به هر یک از آنها می‌پردازیم.

انعکاس: هدف از انعکاس کمک به شخصی است که از خود و دیگران فاصله بگیرد تا بتواند کامل شود و زمان

کمتری را برای در خود فرو رفتن در مورد یک مشکل یا چگونگی رسیدن به یک هدف اختصاص دهد.

نیت متناقض: نیت متناقض تکنیکی است که می‌خواهد بیمار به چیزی که بیشتر از همه از آن ترس دارد، برسد. این مورد برای استفاده در صورت اضطراب یا هراس پیشنهاد شده است که در صورت از کار انداختن ترس می‌توان از شوخ طبعی و تمسخر استفاده کرد. به عنوان مثال، ممکن است فردی با ترس از نگاه احمقانه ترغیب شود که سعی کند هدفمند به نظر برسد. به طرز متناقض ترس وقتی از بین می‌رود که نیت شامل چیزی باشد که بیشتر، از آن مورد ترسیده می‌شود.

گفتگوی سقراطی: گفتگوی سقراطی در لوگوتراپی به عنوان ابزاری برای کمک به بیمار از طریق فرآیند کشف

شواهد و مدارک

بیش از ۱۷۰۰ مقاله تجربی و نظری در مورد لوگوترابی منتشر شده و بیش از ۵۹ ابزار اندازه گیری در این موضوع تدوین شده است. در حالی که کار اولیه فرانکل شامل مطالعات موردی بود، این امر در نهایت تکامل یافت که شامل عملیاتی کردن مفاهیم و برآوردهای تأثیر بالینی است. به عبارت دیگر، فرانکل به تحقیقات تجربی اعتقاد داشت و آن را تشویق می کرد. یک بررسی منظم از شواهد تحقیقاتی مربوط به لوگوترابی انجام شده در سال ۲۰۱۶، ارتباطات یا تأثیرات مربوط به لوگوترابی را در موارد زیر یا برای شرایط زیر یافت:

- همبستگی بین حضور معنا در زندگی، جستجوی معنا در زندگی و رضایت از زندگی و خوشبختی
- نبودن معنا در زندگی بیماران مبتلا به اختلالات روانشناختی
- جستجوی معنا و حضور معنادر زندگی به عنوان یک عامل جهش
- ارتباط معنا داری در زندگی و افکار خودکشی در بیماران سرطانی
- اثربخشی یک برنامه لوگوترابی برای نوجوانان کم سن و سال مبتلا به سرطان
- اثربخشی لوگوترابی بر افسردگی در کودکان
- اثربخشی لوگوترابی در کاهش فرسودگی شغلی، سندرم آشیانه خالی (empty nest syndrome)

همبستگی با رضایت زناشویی

به طور کلی جای تعجب نیست، چرا که شواهدی وجود دارد که نشان می دهد معنا در زندگی با سلامت روان بهتر ارتباط دارد. پیشنهاد می شود این نظریه در مواردی از قبیل فوبیا، احساس درد و گناه، اندوه و همچنین برای اختلالات نظیر اسکیزوفرنی، افسردگی، سوء مصرف مواد، استرس پس از آسیب و اضطراب به کار رود.

فرانکل معتقد بود که دلیل اصلی بسیاری از بیماری ها یا مسائل مربوط به سلامت روان، اشتیاق وجود است و مردم با کمبود معنا مبارزه می کنند، که وی از آن به عنوان "خلأ وجودی" یاد کرد.

خود از طریق گفته های خودش استفاده می شود. در این روش، درمانگر الگوهای کلمات را مشخص می کند و به بیمار کمک می کند تا معنای موجود در آنها را ببیند. اعتقاد بر این است که این فرایند به مراجع کمک می کند تا پاسخی را که منتظر است کشف شود درک کند.

به راحتی می توان فهمید که چگونه برخی از تکنیک های لوگوترابی با اشکال جدیدتری از درمان مانند درمان شناختی رفتاری (CBT) یا پذیرش و تعهد درمانی (ACT) همپوشانی دارند. به این ترتیب، لوگوترابی ممکن است یک روش مکمل برای این رفتارها و درمانهای مبتنی بر فکر باشد.

انتقادات

فرانکل بدون منتقد نبود. برخی احساس می کردند که او از زمان خود در اردوگاه های نازی به عنوان راهی برای تبلیغ برند روان درمانی استفاده می کند، و برخی دیگر احساس کردند که پشتیبانی وی فقط از رهبران مذهبی در ایالات متحده حاصل می شود (در واقع، وی وزیرانی را استخدام کرده و روانشناسان کشیشی را برای همکاری با او). در سال ۱۳۴۰ روانشناس رولو می (Rollo May)، مشهور به عنوان بنیانگذار جنبش اگزیستانسیالیستی در ایالات متحده، عقاید وی را به چالش کشید. او معتقد است که لوگوترابی معادل اقتدارگرایی است، با این که درمانگر راه حل هایی را برای بیمار ارائه می دهد. به این ترتیب احساس می شد که درمانگر در یافتن راه حل برای مشکلات از مسئولیت بیمار کاسته می کند. با این وجود مشخص نیست که آیا این یک مشکل اساسی در لوگوترابی یا عدم موفقیت فرانکل به عنوان یک درمانگر بود، زیرا گفته می شود وی در گفتگو با بیماران متکبر بوده است. بنابراین ممکن است که لوگوترابی استدلال کند که همیشه راه حل های روشنی برای مشکلات وجود دارد و اینکه درمانگر وظیفه دارد این موارد را برای مراجع پیدا کند. اما فرانکل استدلال کرد که لوگوترابی در حقیقت به بیمار آموزش می دهد تا مسئولیت را به عهده بگیرد.

صرف نظر از آن، مشخص است که در کاربرد تئوری های فرانکل، این نکته مهم است که بیمار در این فرآیند باید یک شرکت کننده باشد نه دریافت کننده.



لوگوتراپی در زندگی روزمره

چگونه می‌توانید برای بهبود زندگی روزمره خود از اصول لوگوتراپی استفاده کنید؟

به وجود آوردن یا خلق چیزی! درست همانطور که فرانکل پیشنهاد داد، ایجاد چیزی (مثلاً هنر) به شما هدفی می‌بخشد که می‌تواند معنایی به زندگی شما ببخشد.

• توسعه روابط. ماهیت حمایتی گذراندن زمان با دیگران به شما کمک می‌کند تا بیشتر به یک معنا در زندگی خود برسید.

• هدف را در درد بیابید. اگر اتفاق بدی را تجربه می‌کنید، سعی کنید هدفی را در آن پیدا کنید. حتی اگر این کمی فریب ذهنی باشد، در دیدن چیزهای زیادی به شما کمک می‌کند. به عنوان مثال، اگر یکی از اعضای خانواده برای بیماری خود اقدام به معالجه پزشکی می‌کند، هدف خود را از بودن در کنار او برای حمایت از آن شخص ببینید.

• قبول کنید که زندگی منصفانه نیست. در زندگی هیچ کس در حال کسب امتیاز بیشتر نیست و شما پس از

به دنیا آمدن لزوماً با یک عرشه منصفانه روبرو نخواهید بود. با این حال، زندگی همیشه می‌تواند معنا داشته باشد، حتی در بدترین شرایط.

• آزادی یافتن معنا. به یاد داشته باشید که همیشه آزاد هستید که از وضعیت زندگی خود معنایی بیابید. هیچ کس نمی‌تواند این آزادی را از شما دور کند یا بگیرد.

• بر روی دیگران متمرکز شوید. سعی کنید به دنیای خارج از خود متمرکز شوید تا در یک وضعیت احساسی گیر نکنید.

• بدترین را قبول کنید. هنگامی که به دنبال بدتر شدن می‌روید، از قدرت موجود در شما کم می‌کند.

منابع:

<https://hirbodclinic.com/an-overview-of-logotherapy/>

<https://www.verywellmind.com/an-overview-of-victor-frankl-s-logotherapy-159308->



سال نو، آغازی جدید، تصمیم های جدید

■ تنظیم کننده: محیا توکلی (دانشجوی کارشناسی رشته مشاوره)

کنید ، باید مراحل خاصی را برگزینید. خواب بزرگ دیدن عالی است. خواب دیدن یک لذت است. با این حال ، برای تحقق بخشیدن به رویاهای خود باید کاری در مورد آنها انجام دهید ، فقط با خیال بافی کردن به آنها نمرسید. برای ادامه کار باتصمیم های جدید سال نو به چیزی بیشتر از الهام و اشتیاق موقت نیاز دارید. سال نو مانند کتابی با صفحات خالی است. چگونه می خواهید این صفحات را پر کنید؟

۵ مرحله برای ایجاد تغییرات در زندگی شما

آغاز یک سال جدید به ما الهام می کند که شروع جدیدی را تجربه کنیم و تغییراتی در زندگی خود ایجاد کنیم ، اما این الهام باید در طول سال ادامه یابد و بعد از چند روز یا هفته ازبین نرود.

مهارت ها ، عادت ها و ویژگی های خاصی از شخصیت

سال جدید آغازی تازه است، مثل یک تولد دوباره. با شروع سال جدید ، احساس می کنیم که باید در زندگی خود تغییراتی ایجاد کنیم ، از مسیری جدید شروع کنیم ، کارهای جدیدی انجام دهیم و از عادت ها ، اشتباهات و مشکلات قدیمی خداحافظی کنیم. اغلب ، ما شروع به ساختن برنامه ها و قرارداد های جدیدی می کنیم. ممکن است ما احساس نشاط ، الهام و امید داشته باشیم ، اما گاهی دلهره نیز داریم.

سوال این است که آیا ما این راه را ادامه خواهیم داد و استقامت خواهیم داشت ، یا برنامه ها و تصمیمات خود را ترک خواهیم کرد؟ آیا بهتر است بدون تغییر و اصلاح به رفتار عادی خود برگردیم و همان زندگی را ادامه دهیم؟!

تغییر ، پیشرفت و موفقیت نیاز به پایداری دارد.

اگر می خواهید تغییرات واقعی در زندگی خود ایجاد

اشتیاق خود را از دست می دهیم و سوالال می کنیم که آیا ارزش آن را دارد یا نه؟ در این مرحله ، باید منضبط باشیم و با تلاش بی وقفه، در تصمیم خود پایدار باشیم.

چگونه پایدار باشیم ؟ این سوال سختی است. شما نباید به سادگی تسلیم شوید. این همان چیزی است که فرد موفق را از فرد ناموفق جدا می کند. این شیوه ممکن است کمک کند تا بر روی مزایایی که پس از رسیدن به هدف خود کسب خواهید کرد ، بیشتر تمرکز کنید. خواندن درباره زندگی افرادی که با دشواری هایی روبرو شده اند و آنها را فتح کرده اند نیز می تواند کمک کننده باشد. آموزش و تقویت اراده و انضباط شخصی شما از طریق ورزش مناسب می تواند قدرت استقامت شما را تقویت کند.

۳- عمل

برای اجرای قرارداد ها ، نه فردا یا هفته آینده ، بلکه همین الان باید اقدام کنید. منتظر زمان مناسب نباشید ، زیرا زمان مناسب اکنون است و تعلل به معنای انتظار هرگز است. برای ایجاد تغییراتی که می خواهید باید اقدام کنید ، در غیر این صورت ، هیچ چیز در زندگی شما تغییر نخواهد کرد.

۴- ترک منطقه راحتی خود

ما در یک محیط و شرایط شناخته شده احساس راحتی و امنیت بیشتری می کنیم و اغلب از ترک منطقه راحتی خود می ترسیم. اگر می خواهید زندگی خود را بهبود ببخشید ، باید آنقدر شجاع باشید که بتوانید منطقه امن و راحت خود را ترک کنید و کارهای مختلفی انجام دهید. شما باید مایل باشید کارها را به روشی دیگر انجام دهید ، و کارهایی را انجام دهید که قبلاً هرگز انجام نداده اید ، در غیر این صورت ، چگونه می توانید تغییری در زندگی خود ایجاد کنید؟!

وجود دارد که شما باید آنها را داشته باشید ، و باید چند مرحله برای دنبال کردن آنها درنظر بگیرید و اطمینان حاصل کنید که شما تصمیم های جدید خود را انجام می دهید و تغییرات دلخواه را در زندگی خود ایجاد می کنید. شما باید یاد بگیرید که بر اساس عقل سلیم و حقایق ، نه صرفاً تصمیم های احساسی ، قراردادهای عاقلانه ای با خود ببندید. چون ممکن است کمی بعد آنها را غیرعادی بدانید یا علاقه ای به آنها نداشته باشید. احساس ناامیدی و اتلاف وقت و انرژی برای تصمیم گیری و برنامه ریزی و سپس ترک آن ناامیدکننده است. اگر این رفتار را مرتباً تکرار می کنید ، به ضمیر ناخودآگاه خود می آموزید که اهل کناره گیری هستید و نباید انتظار زیادی از خود داشته باشید. برای استقامت در تصمیم های جدید خود چه کاری می توانید انجام دهید؟ چه مراحل را باید طی کنید؟

در اینجا چند گام و اقدام مهم وجود دارد که شما باید انجام دهید ، تا مطمئن شوید که قزداها و برنامه های جدید خود را بطور صحیح انجام می دهید:

۱- یک هدف کاملاً مشخص

بدون یک هدف کاملاً مشخص ، فقط حرکت خواهید کرد و ممکن است علاقه خود را از دست داده و کاری را که شروع کرده اید متوقف کنید. یک هدف کلی و نامشخص کافی نیست. مهم نیست که هدفتان بزرگی باشد یا کوچک. در هر دو مورد ، باید هدفی که دارید به خوبی تعریف شود. اگر می خواهید بروید و یک فیلم ببینید ، باید بدانید کدام فیلم را می خواهید ببینید. اگر ماشین جدید می خواهید ، باید بدانید که چه نوع خودرویی را می خواهید و اگر می خواهید در زندگی خود تغییراتی ایجاد کنید ، باید بدانید که می خواهید چه نوع تغییری ایجاد کنید.

۲-- پشتکار

معمولاً ، وقتی کار جدیدی را شروع می کنیم ، انگیزه و الهام می گیریم ، اما پس از مواجهه با مشکلات و موانع،

۵- به تردیدها و دلسردی ها گوش ندهید

ذهن شما ممکن است شک و تردید ایجاد کند و یا خانواده و دوستان، شما را دلسرد کنند. غالباً ، بهتر است زیاد از برنامه ها و مصوبات خود صحبت نکنید. مردم از تغییر می ترسند و ممکن است شما را دلسرد کنند. بله ، گاهی اوقات ممکن است حق با آنها باشد، اما اغلب این ترس آنها از تغییر است که از جانب آنها صحبت می کند. قبل از وضوح تصور کنید ، از عقل سلیم استفاده کنید و حقایق را بدست آورید ، اما پس از اطمینان از کاری که انجام می دهید ، اجازه ندهید تا چیزی مانع شما شود.

یک سال جدید ، آغاز جدید و برنامه های جدید را به ارمغان می آورد. این به شما بستگی دارد که می خواهید تصمیم های خود را عملی کنید یا خیر ، به قدرت درونی خود و به توانایی استقامت خود با وجود مشکلات و موانع بستگی دارد. این سال را برجسته کنید ، بنابراین در پایان سال از اینکه تصمیمات خود را اجرا کردید و آنچه را که در نظر داشتید به انجام رسانید احساس خوشبختی و رضایت کنید.

«سال جدید، مانند یک فصل از کتاب، در انتظار ما برای نوشتن است. ما می توانیم با تعیین اهداف به نوشتن آن داستان کمک کنیم.»

منابع:

<https://www.successconsciousness.com/blog/goal>





هفت مرحله ی ایجاد عادت جدید از زبان براین تراسی

■ تنظیم‌کننده: محیا توکلی (دانشجوی کارشناسی رشته مشاوره)

در معرض خطر مرگ زودهنگام قرار داری.) ناگهان، ترس از مرگ چنان شدت می یابد که فرد رژیم غذایی خود را تغییر می دهد، ورزش را شروع می کند و تبدیل به شخصی سالم و متناسب می شود. روانشناسان این حالت را یک «تجربه احساسی چشمگیر» می نامند. هر تجربه ای از درد یا لذت شدید، در ترکیب یا رفتار، می تواند الگوی رفتاری عادت را خلق کند که می تواند تا آخرین روز زندگی فرد ادامه داشته باشد.

برای مثال، اینکه دست خود را روی اجاق داغ بگذارید یا سیم برق را لمس کنید به شما شوک یا درد آنی می دهد. این تجربه شاید یک ثانیه طول بکشد. اما در بقیه زندگی تان، این عادت را در خود پرورش می دهید که دست خود را روی اجاق داغ نگذارید یا به سیم برق دست نزنید. این عادت بلافاصله شکل می گیرد و برای

ایجاد یک عادت جدید چقدر طول می کشد؟ دوره زمانی آن می تواند از یک ثانیه تا چندین سال باشد. سرعت ایجاد الگوی عادت جدید با شدت احساساتی تعیین می شود که با آن تصمیم همراه است تا فعالیت در راهی خاص آغاز شود.

ایجاد یک عادت جدید چقدر طول می کشد؟

دوره زمانی آن می تواند از یک ثانیه تا چندین سال باشد. سرعت ایجاد الگوی عادت جدید با شدت احساساتی تعیین می شود که با آن تصمیم همراه است تا فعالیت در راهی خاص آغاز شود. بسیاری افراد در مورد کاهش وزن و تناسب اندام فکر می کنند، حرف می زنند و راه حل هایی ارائه می دهند. این کار ممکن است سال ها طول بکشد. سپس یک روز دکترها می گویند (اگر وزن خود را کاهش ندهی و وضعیت فیزیکی خود را بهبود نبخشی،

همیشه دوام خواهد داشت.

چگونگی یک عادت جدید

طی سال ها، روشی ساده، قدرتمند و اثبات شده برای پرورش عادتی جدید تعیین شد که بسیار شبیه دستور پخت غذا در آشپزخانه است. شما می توانید آن را برای ایجاد هر عادتی به کار ببرید. با گذشت زمان ایجاد عادت هایی که می خواهید و تلفیق آن با شخصیت تان آسان تر و آسان تر می شوند.

۱- تصمیم بگیرید

ابتدا تصمیم بگیرید. به روشنی تصمیم بگیرید که قصد دارید در تمامی موارد و هر زمان که رفتاری لازم بود، به روشی خاص عمل کنید. برای مثال اگر تصمیم می گیرید که هر روز صبح زود بیدار شوید و ورزش کنید، ساعت خود را برای زمانی خاص تنظیم کنید و وقتی زنگ به صدا در می آید، بلافاصله بلندشوید، لباس های ورزشی تان را بپوشید و جلسه ورزش خود را آغاز کنید.

۲- هرگز در عادت های جدیدتان استثنا قائل نشوید

دوم، در مرحله شکل گیری، هرگز نگذارید استثنایی در الگوی عادت جدیدتان به وجود بیاید. هرگز بهانه نیاورید و توجیه نکنید. اگر به این نتیجه رسیده اید که هر روز ساعت شش صبح از خواب بیدار شوید، خود را مجبور کنید که ساعت شش صبح بلند شوید تا زمانی که انجام این کار به صورت خودکار انجام شود.

۳- به دیگران بگویید که رفتار جدیدی را تمرین می کنید

سوم، به دیگران بگویید که قصد دارید رفتار خاصی را تمرین کنید. بسیار جالب توجه است که وقتی می دانید دیگران در حال تماشای شما هستند تا ببینند عزم دنبال کردن راهتان را دارید، چقدر عزم و نظم تان بیشتر می شود.

۴- عادت جدید خود را در ذهن به تصویر بکشید

چهارم، خود را در حال اجرا یا رفتاری خاص در موقعیتی خاص به تصویر بکشید. هر چه بیشتر خود را به گونه ای تصور کنید که گویی از قبل آن عادت جدید را داشته اید. این رفتار جدید با سرعت بیشتری به وسیله ذهن ناخودآگاهتان پذیرفته شده و اتوماتیک می شود.

۵- یک جمله تاکیدی بسازید

پنجم، یک جمله تاکیدی ای بسازید و بارها و بارها با خودتان تکرار کنید. این تکرار باعث افزایش سرعت پرورش عادت جدید می شود. برای مثال، می توانید چیزی شبیه این جمله بگویید که «من هر روز صبح ساعت شش از خواب بیدار می شوم!» این کلام را پیش از خواب با خود تکرار کنید. در بیشتر موارد، به طور خودکار پیش از اینکه ساعت تان زنگ بزند، بیدار می شوید و به زودی دیگر نیازی به زنگ ساعت ندارید.

۶- اصرار بورزید

ششم، بر رفتار جدید اصرار بورزید تا چنان خودکار و آسان شود که اگر آن را انجام ندهید احساس ناراحتی کنید.

۷- به خود جایزه بدهید

هفتم، و مهم تر از همه اینکه برای تمرین عادت جدید به خودتان جایزه بدهید. هر بار که به خود جایزه می دهید، آن رفتار را دوباره تایید می کنید و دوباره خود را تشویق می کنید. به زودی، در سطح ناخودآگاه، لذت پاداش آن رفتار را با خود رفتار همراه می کنید. نیروی مثبتی را که به صورت ناخودآگاه به دنبال آن هستید با انجام رفتار یا عادت جدید به دست می آورید.

منابع:

مجله پنجره خلاقیت



معرفی و خلاصه کتاب

■ تنظیم‌کننده: مریم جعفری (دانشجوی کارشناسی رشته مشاوره)

تختخوابت را مرتب کن

چیز های کوچکی که می توانند زندگی ات و شاید دنیا را تغییر دهند
ژنرال ویلیام اچ مک ریون (بازنشسته ی نیروی دریایی آمریکا)
مترجم : حسین گازر

امیدوارم از خواندن این کتاب لذت ببرید!

فصل اول : کار امروز به فردا مگذار

اگر می خوای جهان را تغییر بدی از تختخوابت شروع کن

در طول دوران زندگی‌ام در نیروی دریایی ، مرتب کردن تختخواب وظیفه ای ثابت و همیشگی بود که هر روز می‌توانستیم روی آن حساب کنیم .

اینکه تختخوابم را به درستی مرتب کرده بودم، برایم شانس گرفتن پاداش به همراه نداشت. چون این

به نظر می‌رسید ده درسی که من در تمرینات نیروی دریایی یاد گرفتم و اساس صحبت‌هایم را شکل می‌داد، مورد توجه جمعیت بسیاری قرار گرفته است. این درس ها و تجربیات ساده را در تمرینات نیروی دریایی کسب کردم و هر ده درس در مقابل چالش های زندگی اهمیتی یکسان دارند و این مهم نیست که شما در چه مرحله ای از زندگی و دارای چه جایگاهی در جامعه باشید. این کتاب کوچک، تلاشی برای انجام این مهم است. هر فصل متن کوتاهی را در بر گرفته که حاوی یکی از همین درس هاست.

رسیدن به مقصد زندگی در کنار خود داشته باشیم . شما به تنهایی از پس پارو زدن بر نمی آید . کسی را پیدا کنید تا زندگی خود را با آن قسمت کنید . تا جایی که امکان دارد دوست پیدا کنید .

فصل سوم : تنها چیزی که مهمه وسعت قلب شماست

اگر می خوای دنیا رو تغییر بدی دیگران را با توجه به وسعت قلبشون بسنج

آموزش همیشه درباره ی اثبات نکته است . اثبات اینکه اندازه اصلاً مهم نیست . اثبات اینکه رنگ پوست اصلاً مسئله ی مهمی نیست . اثبات اینکه پول شما را به فرد بهتری تبدیل نمی کند . اثبات اینکه عزم و اراده همیشه از استعداد بهتر بوده است .

فصل چهارم : زندگی عادلانه نیست به مسیرت ادامه بده !

اگر می خوای دنیا رو تغییر بدی به حرکت رو به جلو ادامه بده

کار آسانی است که سرنوشتان را به گردن نیروهای بیرونی بیندازیم و از تلاش دست برداریم چون اعتقاد داریم سرنوشت علیه ماست . می توان این گونه پنداشت که محل زندگی مان ، نحوه رفتار والدینمان نسبت به ما و یا مدرسه مورد نظرمان همگی آینده ما را تعیین می کنند . هیچ چیزی عین حقیقت نیست . مردم عادی و زنان و مردان بزرگ همگی با توجه به نحوه رویارویی شان با بی عدالتی زندگی تعریف می شوند - هلن کلر ، نلسون ماندلا ، استفن هاوکینگ ، مالالا یوسف زای و - موکی مارتین .

گاهی اوقات مهم نیست که شما چقدر سخت تلاش می کنید ، چه مقدار خوب هستید ، زیرا به انتهای داستان می رسید . شکایت نکنید . این مسله را به بخت بد خود ربط ندهید . بایستید ، به آینده نگاه کنید و به جلو پیش بروید !

چیزی بود که از من انتظار می رفت . این اولین وظیفه ی هر روزم بود و انجام درستش بسیار اهمیت داشت . این کار نظم و انضباط و توجه ام به جزئیات را نشان می داد و در پایان روز به من یادآوری می کرد که کاری را به نحو احسن انجام داده ام ؛ چیزی که به آن افتخار کنم ، هرچند وظیفه ی بسیار کوچکی باشد .

گاهی اوقات چیزهای بسیار ناچیزی وجود دارند که شما می توانید با انجام دادنشان ، ماه حاصل روز خود را تحت تأثیر قرار دهید . در نبردها سربازان می میرند ، خانواده ها داغدار می شوند و روزها ، طولانی تر و پر از اضطراب می شوند . شما دنبال چیزی هستید که تسلا ی خاطرتان باشد ؛ چیزی که انگیزه شروع روزی جدید را در شما بیدار کند و بتواند حسی از غرور و افتخار را در این دنیایی که گاهی به زشتی می گراید ، در شما به وجود بیاورد . اما این فقط موضوع میدان جنگ نیست . بلکه زندگی روزمره و عادی ماست که نیازمند این حس ساختن است . هیچ چیز نمی تواند جایگزین قدرت و آرامش ایمان یک فرد شود ، اما گاهی عمل بسیار ساده ای مانند مرتب کردن تختخوابتان می تواند نیروی انگیزشی لازم برای شروع بهتر روز را در شما ایجاد کند و پایان خوش و پر حاصلی را برایتان فراهم نماید .

اگر می خواهید زندگی تان و شاید جهان را تغییر دهید ، از مرتب کردن تختخوابتان شروع کنید .

فصل دوم : تو به تنهایی از عهده اش بر نمی آیی

اگر می خوای جهان رو تغییر بدی کسی رو پیدا کن تا برای پارو زدن بهت کمک کنه

من از همان اوایل دوره آموزشی نیروی دریایی به دو نکته پی بردم : ارزش کار تیمی و نیاز به کسی که بتوان در شرایط دشوار و وظایف سخت بر او تکیه کرد .

اگر کمی وسعت دیدمان را را بیشتر کنیم ، متوجه می شویم که همه ی ما در زندگی خود به افرادی نیاز داریم تا در لحظات سخت و جان کاه در کنار ما باشند . هیچ یک از ما از لحظات دردناک زندگی در امان نیستیم . لازم است که همه ی ما گروهی از افراد خوب و درست را برای

فصل پنجم : شکست باعث قوی تر شدن شما میشه

اگر می‌خواهی دنیا رو تغییر بدی ترس

شما تاون شکست‌های خود را می‌دهید . ولی اگر مقاومت داشته باشید ، اگر اجازه دهید تا این شکست ها به شما درس بدهند و قدرت شما را افزایش دهند ، در این صورت برای هدایت سخت ترین و دشوارترین لحظات زندگی خود آماده خواهید بود .

پی بردم که شکست های قبلی باعث قدرتمندی من شده اند و به من آموختند که هیچ کس از خطا مصون نیست . رهبران واقعی باید از شکست هایشان درس بگیرند . از درس ها برای انگیزه دهی به دیگران استفاده کنند و از تلاش و گرفتن تصمیمات دشوار ترسند .

فصل ششم : باید جسارت زیادی داشته باشی

اگه می‌خواهی دنیا تغییر بدی با موانع شاخ به شاخ شو

زندگی یک جدال است و همواره زمینه‌های شکست وجود دارد ولی کسانی که با ترس از شکست ، سختی یا دردسر زندگی می‌کنند ، هرگز به ظرفیت‌های واقعی خود دست نمی‌یابند . بدون غلبه بر محدودیت ها ، بدون سر خوردن با سر به سمت موانع ، بدون نشان دادن جسارت زیاد ، هرگز نمی‌فهمید که واقعاً چه چیزی در زندگی تان امکان‌پذیر است .

فصل هفتم : در برابر زورگوها بایستید

اگر می‌خواهی دنیا رو تغییر بدی در برابر کوسه ها کوتاه نیا

بدون شجاعت دیگران مسیر شما را مشخص میکنند . بدون شجاعت زیر سایه اغواهای زندگی قرار می‌گیرید . بدون شجاعت ، انسان ها تحت سیطره ی مستبدان و خود کامه ها قرار می‌گیرند . بدون شجاعت ، هیچ جامعه ی بزرگی شکوفا نخواهد شد . بدون شجاعت ، زورگوها در جهان رشد می‌کنند . بدون شجاعت ، هیچ هدفی به سرانجام نخواهد رسید . ولی با داشتن شجاعت ، شما

قادر خواهید بود تا شیطان را زیر پا بگذارید و شکست دهید .

در زندگی برای رسیدن به اهدافتان ، باید انسان شجاعی باشید. این شجاعت در تمامی ما وجود دارد . اگر عمق وجودتان را بکاوید، انبوهی از شجاعت را خواهید یافت .

فصل هشتم : در موقعیت درست قرار بگیرید

اگر می‌خواهی دنیا رو تغییر بدی بهترین خود در تاریک ترین لحظات باش

باید بهترین خودتون باشین . باید از ترس هاتون ، تردید هاتون و خستگی تون پیشی بگیرید . مهم نیست که چقدر ، باید ماموریت رو کامل کنین . این همون چیزیه که شما رو از دیگران متفاوت می‌کنه .

در برهه هایی از زندگی همگی با لحظه ی تاریک روبه‌رو می‌شویم ، در آن لحظه ی تاریک و سرد ، به درون خود رجوع کنید و بهترین خود باشید.

فصل نهم : به دیگران امید بدهید

اگر می‌خواهی دنیا رو تغییر بدی وقتی تا خرخره توی گل فرو رفتی آواز بخون .

بار دیگر درس مهمی یاد گرفتیم : قدرت یک نفر برای اتحاد گروه ، قدرت یک نفر برای الهام بخشی به اطرافیان و دادن امید . اگر آن فرد قادر به تحمل و ادامه مسیر بود ، پس ما هم می‌توانستیم .

امیدی که باعث می‌شود در بدترین لحظات زندگی هم بتوانیم درد ، ناامیدی و خشم را زیر پا بگذاریم و قوی باشیم . امید قدرتمندترین نیرو در گیتی است . با امید می‌توانیم ملت‌ها را به سوی تعالی سوق دهیم . با امید می‌توانیم تسلای خاطر درد کشیده ها باشیم . با امید می‌توان درد ضایعات تحمل ناپذیر را آسان ساخت . گاهی اوقات تنها به یک نفر برای تغییر نیاز است .

روز خود را با تاسف های بی شمار پر کنید ، تاسف به خاطر رفتاری که با شما شده ، گلایه از سهمتان در زندگی و سرزنش شرایط خودتان نسبت به دیگران یا محیط اطراف ، در این صورت زندگی برای شما طولانی و دشوار خواهد شد . از سوی دیگر ، اگر از برآورده کردن رویاهایتان دست نکشید و در برابر دشواری ها بایستید ، در این صورت زندگی همان چیزی می شود که آن را می سازید و مطمئن باشید که می توانید آن را عالی بسازید .

اگر این کارها را انجام دهید در این صورت می توانید زندگی خود را به شکلی بهتر تغییر دهید ... و شاید حتی دنیا را !

اگر این کارها را انجام دهید ، در این صورت نسل بعدی و نسل های بعدی از آن در دنیایی بسیار بهتر از دنیای امروز زندگی خواهند کرد . کاری که در اینجا آغاز شود ، در حقیقت دنیا را به جایی بهتر تغییر خواهد داد .

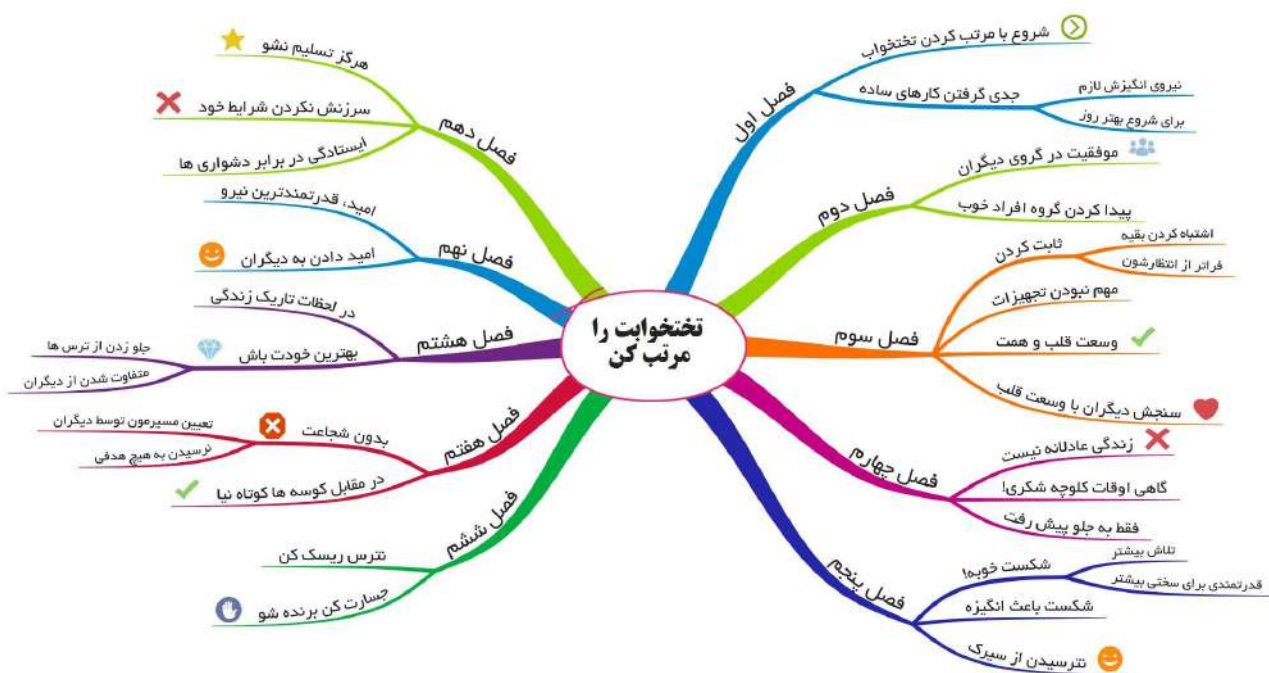
همگی روزی خودمان را تا خرخره در گل می بینیم . این همان زمانی است که باید با صدای بلند آواز بخوانیم ، لبخند بزنیم ، اطرافیانمان را بلند کنیم و به آن ها امید دهیم که فردایی بهتر وجود خواهد داشت .

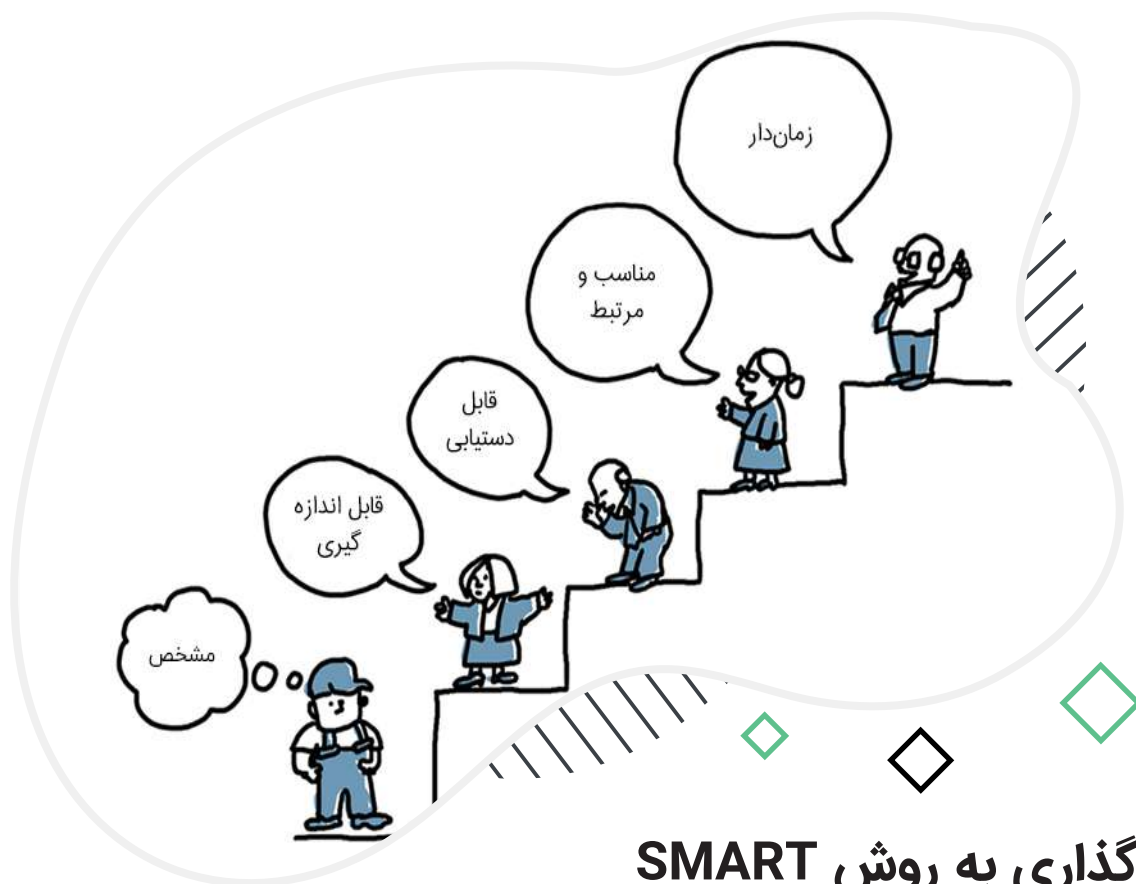
فصل دهم : هرگز تسلیم نشو !

اجازه بدین به چیزی رو بهتون بگم . اگر کنار بکشین کل زندگیتون بابت این مسئله تاسف می خورین . کنار کشیدن کارها رو آسون تر نمی کنه .

(هرگز تسلیم نشو) این جمله چندان پیچیده به نظر نمی رسد ، ولی زندگی ، همیشه شما را در موقعیت هایی قرار می دهد که تصور می شود اجتناب از آن ها راحت تر از دنبال کردنشان است . جایی که مسائل عجیب و غریب به حدی روی هم انباشته شده اند که در ظاهر ، کنارگیری امری منطقی به نظر می رسد .

زندگی مملو از لحظه های دشوار است . ولی همیشه کسی وجود دارد که وضعیتش بدتر از شما باشد . اگر





هدف گذاری به روش SMART



■ تنظیم کنندگان: محمدرضا نوروزی همایون (دانشجوی کارشناسی ارشد رشته مشاوره مدرسه)

زهرا عبادی (دانشجوی کارشناسی رشته مشاوره)

راه هوشمند برای نوشتن اهداف مدیریتی وجود دارد» منتشر کرد. این مقاله همان هدف گذاری SMART را که نگاه جدیدی به روش انتخاب اهداف داشت، معرفی کرد.

روش اسمارت (SMART) برخلاف اسمش، یک روش هوشمند و عجیب و غریب نیست. قرار هم نیست که یک الگوریتم خفن و پیچیده برای اهداف شما ارائه دهد که درست یا غلط بودن هدفشان را مشخص کند. کلمه SMART از حروف اول ۵ کلمه گرفته شده است که هر کدام به یک ویژگی اشاره دارند. ۵ ویژگی اسمارت عبارتند از:

در اواخر قرن ۱۹، فیلسوف آمریکایی به نام آلبرت هابارد متوجه شد که بسیاری از مردم هر چه برای رسیدن به خواسته هایشان تلاش می کنند، شکست میخورند. این موضوع به خاطر این نبود که آن ها باهوش نبودند یا تنبلی می کردند. هابارت فهمیده بود که مشکل افراد عدم تمرکز روی اهدافشان. در واقع، مردم به یک روشی نیاز داشتند که بتوانند خواسته هایشان را پله پله مشخص کنند تا انرژی شان را برای چیزهای پراکنده هدر ندهند. بالاخره در اواخر قرن بیستم، این روش توسط جورج تی دوران (George T. Doran) معرفی شد.

آقای دوران مشاور در حوزه مدیریت و مدیر یک شرکت در واشنگتن بود. او در نوامبر ۱۹۸۱ مقاله ای با عنوان «یک



به این سه هدف توجه کنید:

○ می‌خواهم سایتم را بهتر کنم

○ می‌خواهم بازدیدکننده‌های سایتم بیشتر شود

○ می‌خواهم بازدیدکننده‌های سایتم به ۱۰۰۰۰ نفر برسد

به نظر شما به کدام یک از این هدف‌ها راحت‌تر می‌توان دست یافت؟

مطمئناً هدف آخر واضح‌تر خواسته ما را بیان می‌کند و دقیقاً مشخص می‌کند نتیجه کار چه باید باشد. بنابراین ذهن هم راحت‌تر می‌تواند بر روی آن تمرکز کند.

پس اولین ویژگی هدف اسمارت به ما می‌گوید که هدف باید واضح، مشخص و دقیق باشد. یعنی شما باید دقیقاً بدانید چه چیزی می‌خواهید؟ به کلمه «دقیقاً» دقت کنید چون هدف شما باید دقیق و با جزئیات بیان شود.

برای این کار کافایت چند سوال ساده از خودتان پرسید:

○ دقیقاً به چه چیزی می‌خواهم برسم؟

○ چگونه و با چه روشی این کار انجام می‌شود؟

○ آیا در جای خاصی باید انجام دهم؟

○ چه کسی می‌تواند به من کمک کند؟

وقتی هدف این قدر مشخص باشد، ذهن شما از آشفتگی نجات پیدا می‌کند و راحت‌تر می‌توانید برای

○ مشخص (Specific)

○ قابل اندازه‌گیری (Measurable)

○ در دسترس (Achievable or Attainable)

○ مناسب و مرتبط (Relevant)

○ زمان‌دار (Time-based or time bounded)

آقای دوران متوجه شد که اگر اهداف این پنج ویژگی را داشته باشد، مردم می‌توانند روی خواسته‌هایشان تمرکز کنند و شانس موفقیتشان را بالا ببرند.

یک نکته کوچک: ویژگی‌های یک هدف آن‌قدرها هم غیر قابل انعطاف و ثابت نیستند و می‌بینیم که در طول زمان ویژگی‌هایی به این لیست اضافه شده است. مثلاً ارزیابی (Evaluated) و بازبینی (Reviewed) دو ویژگی هستند که بعدها به هدف گذاری SMART اضافه شده‌اند؛ اما به نظر من این دو عمل خود به خود روی اهداف پیاده می‌شوند؛ پس بهتر است کار را الکی پیچیده نکنیم و برویم سر اصل موضوع.

بررسی این ویژگی‌ها:

۱- مشخص بودن (Specific)



هدف‌تان برنامه‌ریزی کنید.

احتمالاً شما به یک مشاور در زمینه بازاریابی دیجیتال نیاز دارید. و در نهایت ممکن است تصمیم بگیرید که مکان خاصی مثل اینستا یا گوگل را برای تبلیغات خود انتخاب کنید.

پس اگر بخواهیم همان مثال اولیه «افزایش بازدید سایت» را با سوالات بالا دقیق‌تر کنیم، به صورت زیر بیان می‌شود:

می‌بینید! وقتی هدف مشخص است به راحتی آب خوردن می‌توان برای آن برنامه ریخت!

شما می‌خواهید با محتوای خوب و تبلیغات، بازدیدکننده‌های سایتتان را به ۱۰۰۰۰ نفر برسانید. پس



۲- قابل اندازه‌گیری (Measurable)

دو هدف زیر را مقایسه کنید:

۰ می‌خواهم سایتم بیشتر دیده شود

۰ می‌خواهم سایتم تا آخر ماه بعد، ۱۰۰۰ نفر بازدیدکننده داشته باشد

در یک نگاه مشخص است که هدف دوم به راحتی اندازه‌گیری می‌شود چون با Google analytics به راحتی می‌توانید تعداد بازدید را چک کنید.

مثلاً اگر تا آخر این ماه موفق شوید ترافیک سایت را به ۶۰۰ بازدید برسانید، ۶۰ درصد راه را رفته‌اید. خود این که چه قدر از هدف‌تان انجام شده است به شما انرژی می‌دهد که راهتان را ادامه دهید.



هدف‌تان باید به‌گونه‌ای باشد که بشود آن را اندازه گرفت. با اندازه‌گیری به‌سادگی می‌توانید بفهمید که کجای کار هستید، یا این که چند درصد از هدف‌تان عملی شده است.

فوت و فن انتخاب هدف‌های بزرگ چیست؟

دقت کنید که اینجا منظور هدف‌های تخیلی و غیر واقعی نیست. تخیلی‌ها که از همان ابتدا تکلیفشان مشخص است و مردود هستند. مثلاً نگوئید می‌خواهم آخر هفته بروم کره ماه!! در اینجا راجع به هدف‌هایی صحبت می‌کنیم که خیلی بزرگ هستند ولی غیرممکن نیستند. یعنی شما احتمالاً در زمان حال توانایی انجام آن را ندارید، ولی با این حساب مشتاقید که در آینده به آن برسید. با این هدف‌ها چه می‌کنید؟

اینگونه هدف‌ها را خردشان کنید به هدف‌های کوچک‌تر؛ چون رسیدن به هدف‌های کوچک راحت‌تر است. بعد یکی یکی برای هدف‌های کوچک‌ترتان برنامه‌ریزی کنید و به هر هدف که رسیدید برای خودتان جشن بگیرید یا جایزه بدهید.

بالاخره هر راه طولانی‌ای از قدم‌های کوچک تشکیل می‌شود! خوبی این کار این است که وقتی به هر هدف کوچک می‌رسید، پیشرفت خود را حس می‌کنید و این احساس پیشرفت به آدم انگیزه می‌دهد که راهش را ادامه دهد. خب! برای روشن شدن مطلب، فرض کنید که هدف شما قهرمانی جهان در رشته تکواندو باشد. خب این هدف برای کسی که تازه در کلاس تکواندو ثبت نام کرده خیلی بزرگ است. ممکن است به دلیل مسیر طولانی، انگیزه خود را از دست بدهید. بنابراین آن را به هدف‌های کوچک تبدیل کنید:

0 هدف اول: تمام کردن کلاس‌های آموزشی

0 هدف دوم: مقام قهرمانی مسابقات استانی

0 هدف سوم: قهرمانی کشور

0 هدف چهارم: قهرمانی جهان

همین! می‌بینید؟ همه هدف‌های کوچک در مسیر هدف بزرگ هستند و شما را به نتیجه نزدیک می‌کنند.

خرد کردن هدف کمک می‌کند که ناخودآگاه شما بداند همه چیز مرتب است! و نیازی نیست روزی صد بار وضعیت الان را با هدف نهایی مقایسه کند و نا امید شود، بلکه هدف الان را، فقط با پله بعدی مقایسه می‌کند!



اگر به عکس بالا خوب دقت کنیم، متوجه می‌شویم که معمار محترم سر تمام کلاس‌های آموزشی‌اش غایب بوده است. مثل معمار نباشید! آیا هدف شما قابل دستیابی

۳- قابل دست‌یابی (Achievable or Attainable)



هست؟ فکر می‌کنید پول، تخصص یا زمان کافی برای رسیدن به هدف‌تان دارید؟

اگر خواسته شما قابل دستیابی نباشد، احتمال شکست افزایش پیدا می‌کند. صبر کنید! این به این معنی نیست که نمی‌توانید هدف‌های بزرگ یا چیزهایی که در نظر دیگران غیر ممکن می‌آید برای خودتان مشخص کنید! اتفاقاً می‌توانید بلند پرواز باشید ولی ابتدا باید به طور واقع‌گرایانه ببینید که این خواسته شما به چه منابعی نیاز دارد، چه امکاناتی می‌خواهد و چه توانمندی‌هایی را باید در خودتان ایجاد کنید.

۴- مناسب و مرتبط (Relevant)



هدفی که تعیین می‌کنید باید با اهداف دیگران همخوانی داشته باشد. همچنین دقت کنید که این خواسته باید مناسب شخصیت، نیاز و روحیات شما باشد.

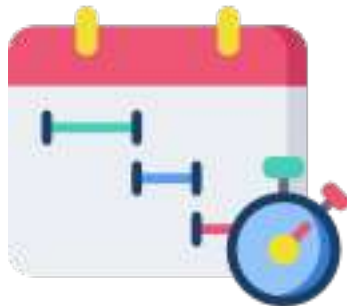
برای روشن شدن این موضوع کافی است بدانید چرا باید انجامش بدهید؟

از خودتان بپرسید: آیا این هدف همان چیزی هست که شما می‌خواهید یا نیاز دارید؟ فکر کنید که به هدفتان رسیده‌اید، آن وقت چه تغییری در شرایط شما به وجود می‌آید؟ آیا این تغییر خوشحالتان می‌کند؟ یا فقط چون بقیه از شما خواسته‌اند یا به خاطر این که دیگران هم این کار را انجام می‌دهند تصمیم گرفته‌اید چنین هدفی برای خودتان انتخاب کنید؟

همه این سوالات چرایی هدف را برای شما مشخص می‌کند. وقتی پاسخ این سوال‌ها را بدهید، می‌فهمید که این هدف با شخصیت، روحیات و اهداف دیگر شما همخوانی دارد یا نه.

برای فرض کنید یک فروشگاه اینترنتی هدف خود را افزایش بازدید ۱۰ درصدی تعیین کرده است. این کار چه سودی برایش دارد؟ مردم بیشتر به سایتش سر می‌زنند و محصولاتش بیشتر دیده می‌شود. دیده شدن بیشتر ممکن است باعث افزایش فروش محصولاتش شود و همه این‌ها بر موفقیت کارش موثر است. پس این هدف کاملاً با هدف اصلی و دیگر اهداف فروشگاه همخوانی دارد.

۵- زمان‌دار (Time-based or Time bounded)



قانونی هست که می‌گویید کارها به اندازه زمانی که دارید کش پیدا می‌کنند! علاوه بر این اگر می‌خواهید دچار امروز-فردا کردن نشوید حتماً برای کارهایتان ددلاین یا ضرب‌الاجل بگذارید.

شاید برایتان سوال پیش بیاید که برای هر کار چقدر زمان بگذارم؟ زمانی که مشخص می‌کنید باید زمان معقولی باشد. نه خیلی باز برنامه‌ریزی کنید که کارایی‌تان کم شود (چون وقت طلاست!)، نه خیلی فشرده که اگر هر کار کوچکی در این میان پیش بیاید مجبور شوید کارتان را عقب بیندازید و بدقول شوید.

۵ من می‌خواهم سایتم ۱۰۰۰ نفر بازدیدکننده داشته باشد

۵ من می‌خواهم سایتم تا آخر این ماه ۱۰۰۰ نفر بازدیدکننده داشته باشد

در حالت دوم من یک زمان مشخص دارم؛ پس اگر می‌خواهم تبلیغات کنم، مطلب خوب بزنم یا خدماتم را بیشتر کنم، باید در این بازه زمانی انجام دهم.

نکته مهم: از تغییر دادن اهداف خود نترسید، چون گاهی شرایط ایجاب می‌کند تا اهداف خود را تغییر دهیم.

منابع:

<https://www.novin.com/blog/smart-goal-setting>



دسته چکی برای موفقیت!

■ تنظیم‌کننده: سیده لیلا ذاکری (دانشجوی کارشناسی رشته مشاوره)

باید دقیقاً بدانید چه می‌خواهید. وقتی اهداف خود را روشن کردید، آنها را بنویسید.

داستان‌های موفقیت افراد مختلف، قدرت نوشتن رویاها را نشان می‌دهد. شاید داستان چک ۱۰ میلیون دلاری که جیم کری برای خودش نوشت، شنیده باشید. او در آن زمان، تازه کار بازیگری را شروع کرده بود. سال‌ها بعد او دقیقاً دستمزدی معادل ۱۰ میلیون دلار برای هر فیلم دریافت می‌کرد.

هنگام نوشتن اهداف خود بر روی فعال کردن RAS (سیستم مشبک مغزی) متمرکز شوید. در سراسر ساقه مغز شما، یک شبکه گسترده و پیچیده از نورون‌های متصل به نام سیستم فعال‌کننده شبکه مغزی یا RAS وجود دارد. این یکی از قدیمی‌ترین قسمت‌های مغز ما است و به چندین عملکرد اساسی، اما ضروری بیولوژیکی اهمیت می‌دهد. در اصل، آنچه انجام

چطور یک چک خودنوشته، باعث شد جیم کری اولین ۱۰ میلیون دلار زندگی‌اش را به دست آورد؟

برای رسیدن به اهدافتان، باید دقیقاً بنویسید چه می‌خواهید. بسیاری از افراد فقط ایده‌های مبهم در مورد خواسته‌هایشان دارند. فقط آرزوی پول بیشتر، شغل بهتر، رابطه عاشقانه و سفرهای هیجان‌انگیز دارند. شاید شما هم آرزوهای مشابهی داشته باشید. اما اگر بخواهید تحقق یابند، باید دقیق باشید.

پس به جای اینکه بگویید: «پول می‌خواهم.» بگویید: «پول کافی برای باز کردن یک رستوران می‌خواهم.» و در مورد عشق، باید دقیقاً مشخص کنید به دنبال چه کسی هستید. شاید کسی که بامزه و مهربان باشد و فرزند داشتن هم برایش مهم نباشد.

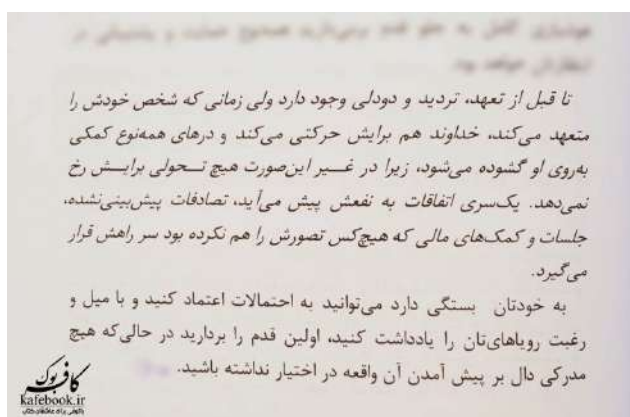
این اندازه دقت شاید غیرضروری به نظر برسد، اما اگر می‌خواهید به اهداف خود برسید و از مسیر منحرف نشوید،

اهداف کوچک برسید

یک راه عالی برای پرداخت کلیه بدهی‌های شما این است که؛ از کوچک‌ترین آن شروع کنید و سپس راه خود را به صورت پلکانی (مرحله به مرحله) ادامه دهید. از آنجایی که اولین مورد را به سرعت تمام کردید، نتیجه واقعی را خواهید دید، این امر به شما کمک می‌کند تا مشکل بزرگ‌تر بعدی را برطرف کنید.

به جای مقابله با یک هدف بزرگ، مانند انتشار یک رمان، ابتدا کارهای کوچک‌تر را انجام دهید. سعی کنید نخست یک مقاله از خود منتشر کنید، سپس یک مقاله چاپ شده در یک مجله، سپس یک داستان کوتاه را هدف قرار دهید. هر پیروزی کوچک باعث افزایش انرژی روانی شما می‌شود، که می‌توانید از آن برای اهداف بزرگ‌تر استفاده کنید!

کار دیگری که می‌توانید برای الهام بخشیدن به خود انجام دهید، اضافه کردن یک مؤلفه خیریه (کمک به دیگران) است. بیاپید بگویم شما می‌خواهید امسال ۱۰,۰۰۰ دلار درآمد کسب کنید. خب، در مورد استفاده از ۱۰۰۰ دلار از آن برای خرید عینک یک دلاری برای کسانی که به آنها احتیاج دارید، چه می‌کنید؟ در حال حاضر، هزار نفر می‌توانند از کار خیر شما سود ببرند، پس دست به کار شوید!



منابع:

کتاب بنویس تا اتفاق بیفتد، اثر هنریت کلاوسر، ترجمه جهان قطب شاهی- ندا رشیدی

Goodreads.com

می‌دهد این است که؛ ناخودآگاه شما متمرکز بر روی برخی از محرک‌های دیگران است. به عنوان مثال، RAS است که باعث می‌شود والدین یک نوزاد، با کوچک‌ترین صدای کودک از خواب بیدار شوند و به آنها اجازه می‌دهد تا زمانی که فرزندشان آرام شود در کنار او باشند. اگر بعد از اینکه یکی از دوستان به شما چیزی مانند برند خاصی از لباس را یادآوری کرد، می‌توانیم بگوییم لباسی که او معرفی کرد نوعی RAS است، اگر بار دیگر متوجه چیزی شده‌اید، اغلب به آن توجه می‌کنید!

وقتی اهداف خود را روی کاغذ می‌نویسید، RAS خود را فعال می‌کنید و به آن می‌گویید: «روی این موارد تمرکز کن» بعد از انجام این کار، مغز شما شروع به رسیدگی به درخواست‌ها، اطلاعات و پیام‌های متفاوت می‌کند. به عبارتی، همه چیز براساس اینکه چقدر به شما کمک می‌کند تا به اهداف خود نزدیک شوید، فیلتر می‌شوند!

برای کشف نگرانی‌های پنهان و غلبه بر آنها، از نوشتن سریع استفاده کنید

نوشتن می‌تواند به شما در انجام بسیاری از کارها کمک کند. موانع زیادی ممکن است شما را از برداشتن قدم بعدی متوقف کنند، اما بعضی اوقات آشکار نیستند. در این حالت، می‌توانید از "سریع نوشتن" استفاده کنید تا همزمان مشکلات خود را کشف و حل کنید. یک بار دیگر، تمام آنچه شما نیاز دارید قلم و کاغذ است!

برای شروع یک جلسه نویسندگی سریع، چند دقیقه در مورد مشکل خود بیاندیشید، سپس شروع به نوشتن افکار خود کنید. متوقف نشوید، ویرایش نکنید و نگران نباشید که آیا آنچه شما می‌نویسید منطقی است یا خیر! سرانجام، هنگامی که آن را از طریق تمام بخش‌های منفی وجود خود روی کاغذ آوردید، ناگزیر خواهید شد که راه‌حل‌های احتمالی را برای کشف آنها پیدا کنید.

وقتی احساس می‌کنید کار شما تمام شده است، متوقف شوید، استراحت کنید و دوباره همه چیز را بخوانید. شما مجبور هستید حداقل برای حل مشکلات خود چند نکته را به نوشته خود اضافه یا کم کنید!

برای ایجاد انگیزه در بزرگ‌ترین اهداف‌تان، ابتدا به



ترک عادت فقط در ۲۱ روز! کاملاً غیر تضمینی!

■ تنظیم‌کننده: سیده لیلا ذاکری (دانشجوی کارشناسی رشته مشاوره)

عادت جدید حداقل ۲۱ روز زمان لازم است! ماکس مالتز در سال ۱۹۶۰ در کتاب psycho-cybernetics، ایده‌های خود را در زمینه مشاهداتش، منتشر کرد و این کتاب با استقبال زیادی مواجه شد. و دقیقاً مشکل از همین جا آغاز شد! در بین مردم عامه این کتاب طرفداران زیادی پیدا کرد و در دهه‌های بعد کتاب مالتز برای خیلی از افراد معروف مثل زیگ زیلار، برایان تریس و آنتونی رابینز به عنوان یک الگو قرار گرفت. و اطلاعات این کتاب به خصوص عبارت "تغییر عادت ها در حداقل ۲۱ روز" بارها و بارها در میان مردم دهن به دهن شد. جالب اینکه در همین انتقال دهن به دهن، به طرز عجیبی مردم اصل حرف "حداقل ۲۱ روز" را فراموش کردند و آن را به "۲۱ روز" خلاصه کردند. از اینجا بود که افسانه‌ی "۲۱ روز برای شکل‌گیری عادت جدید" در ذهن مردم ریشه کرد. واضح است که چرا افسانه‌ی "۲۱ روز" فراگیر شد! فهمیدن آن خیلی کار سختی نیست؛ از طرفی این بازه‌ی زمانی به اندازه‌ی کافی کوتاه است که افراد را ترغیب کند و از طرف

نویسنده کتاب "تصویر ذهنی"، ماکسول مالتز، در سال ۱۹۵۰ میلادی در شغل اصلی خودش یعنی جراحی پلاستیک مشغول به کار بود، که در این بین به الگوی خاصی در عکس‌العمل بیمارانش به چهره جدیدشان، پی برد. او متوجه شد وقتی بیمارانش عمل جراحی زیبایی را پشت سر می‌گذارند و بعد از آن با چهره جدید خود مواجه می‌شوند حدود ۲۱ روز زمان میبرد تا به چهره جدیدشان عادت کنند! همچنین زمانی که یک بیمار دچار سانحه‌ای می‌شد و پس از آن یکی از اعضای بدنش مثل دست یا پا قطع میشد باز هم چیزی حدود ۲۱ روز طول می‌کشید تا او بتواند با جای خالی عضو خود کنار بیاید. مالتز پس از مشاهده این الگوی خاص مشتاق شد تا روند شکل‌گیری عادت‌های دیگر را در خودش نیز بررسی کند. پس از بررسی، گزارش داد که خود او هم برای شکل‌گیری عادت‌های جدیدش نیاز به حداقل ۲۱ روز دارد تا با آن رفتار در زندگی، خو بگیرد. بعد از این تحقیق او اعلام کرد که این تجربه و تجربیات مشابه، به ما نشان می‌دهد که برای از بین رفتن یک عادت قدیمی و شکل‌گیری یک

دیگر آن قدر طولانی است که باورپذیر باشد. و چه کسی هست که دوست نداشته باشد زندگی اش را فقط در طول سه هفته تغییر دهد؟ اما مشکل این جاست که مالتز بر اساس مشاهدات شخصی در اطرافش به این نتیجه رسیده بود و و آن چه می گفت یک حکم قطعی به حساب نمی آمد. به علاوه، وی تاکید کرد که این دوره، کوتاه ترین زمان ممکن برای سازگاری با یک تغییر جدید است.

حال سوال اصلی ما اینست؛ ایجاد یک عادت جدید واقعا چقدر زمان میبرد؟

فیلیپا لالی پژوهشگر سلامت روانی در دانشگاه لندن به همراه تیمش، در سال ۲۰۰۹ با انتشار مقاله ای سعی کردند که به این سوال پاسخ صحیح بدهند. در این تحقیق، آنها ۹۶ نفر را به مدت ۱۲ هفته مورد آزمایش قرار دادند و به این نتیجه رسیدند که؛ زمان شکل گیری یک عادت جدید با توجه به شخصیت و شرایط هر شخصی متفاوت است. در این مطالعه علمی مشخص شد افراد بطور متغیر، از ۱۸ روز تا ۲۵۴ روز برای شکل گیری عادت جدید وقت لازم دارند. به عبارت دیگر بصورت منطقی، دو تا هشت ماه زمان لازم است تا رفتار جدیدی در شما ایجاد شود، نه ۲۱ روز! و این را هم در نظر بگیرید که در همین تحقیق اثبات شده که اگر در روند شکل گیری عادت ها گاهی هم از برنامه خارج شوید، مشکل غیرقابل جبرانی پیش نمی آید. شکل گیری عادت های خوب یک روند مطلق "یا همه چیز یا هیچ چیز" نبوده و یک فرآیند کاملاً نسبی ست.

چگونه در میانه راه دلسرد نشویم؟

اگر نتوانستید به فرض در ۲۱ یا ۳۰ روز یا هر تعداد روز دیگری به نتیجه دلخواهتان برسید خودتان را سرزنش نکنید و به خودتان برچسب هایی مثل "من هیچ وقت نمی توانم موفق شوم" و... نزنید. با آرامش این مسیر طولانی را بپذیرید و تا عالی شدن ادامه بدهید و مهم نیست اگر به نقطه آرمانی خود نرسیدید، مهم این است که حرکت کرده اید و قدم در راه مثبت شدن گذاشته اید و مثل خیلی ها دست روی دست گذاشته اید.

نیازی نیست که همیشه همه کارها را بدون عیب و نقص

و تمام و کمال انجام دهید. اینکه یکی دوبار از روند برنامه خارج شوید، کاملاً طبیعی است و باعث نابود شدن کل برنامه تان نمی شود، پس با شکست های خودتان روبرو شده و به خودتان اجازه اشتباه کردن بدهید و اگر از برنامه عقب افتاده اید به جای ناامید شدن، به فکر این باشید که چه راه حلی می تواند شما را به روند برنامه تان بازگرداند. اگر این موضوع که "تغییر عادت به زمان طولانی نیاز دارد" را بپذیرید باعث می شود در واقعیت زندگی کنید و توقعات کمال گرایانه از خود نداشته و و توهومات خود را دور بیندازید. این که از خودمان انتظار داشته باشیم در مدت کوتاه تغییر کنیم و در آن مدت زمان کوتاه نتوانیم به مطلوب خود برسیم برای ما بسیار آزاردهنده خواهد بود و انرژی منفی زیادی را به سمت ما هدایت خواهد کرد. همه ما باید به این باور برسیم که تغییر در عادت هایی که با آنها خو گرفته ایم، به راحتی آب خوردن نیست و ممکن است زمان زیادی طول بکشد. این باور منطقی، توقعات منطقی نیز در پی خواهد داشت و با پیشرفت های کوچک و حرکت به سمت هدف، اشتیاق شما به طور چشمگیری افزایش می یابد و اینگونه فقط بر روی انتهای مسیر و رسیدن به هدف تمرکز نمی کنید و به خودتان فشار بیش از حد نمی آورید که این کار را در سریعترین زمان ممکن انجام دهید.

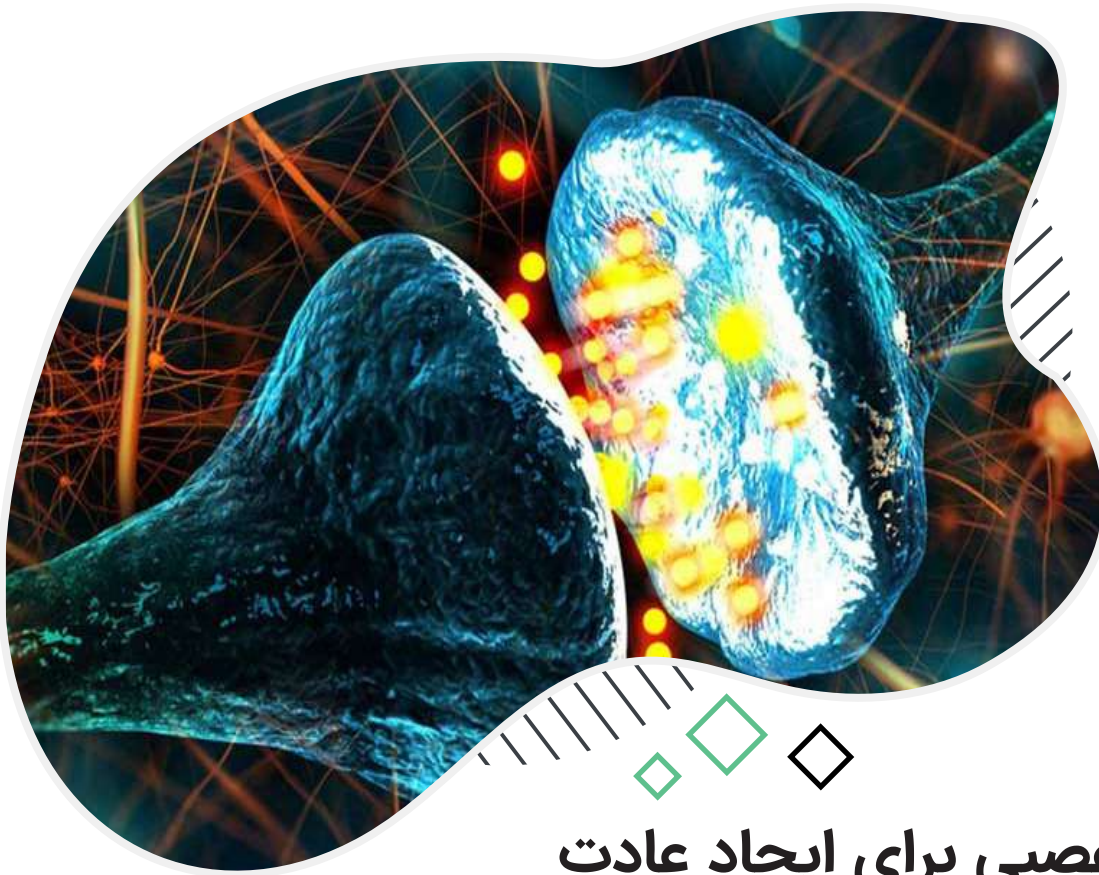
پس اصلاً هیچ اهمیتی ندارد که تغییر عادت و جایگزینی عادت خوب، چند روز زمان میبرد! اعداد را فراموش کنید و فقط به هر روز بهتر شدن فکر کنید.

منابع:.....

کتاب سایبو سایبرنتیک، ماکس مالتز، ۱۹۶۰م

ترجمه ی نشریه سلامت اجتماعی اروپا، ۲۰۰۹م

ترجمه ی مقاله الن فان اوستن، ریچارد بویاتزیس و ملوین اسمیت (منتشر شده در نشریه کسب و کار هاروارد، ۲۰۱۹م و منتشر شده در سایت ایرانی "آکادمی تفکر"؛ آخرین مقالات ترجمه شده در مورد روشهای تفکر)



مسیر عصبی برای ایجاد عادت

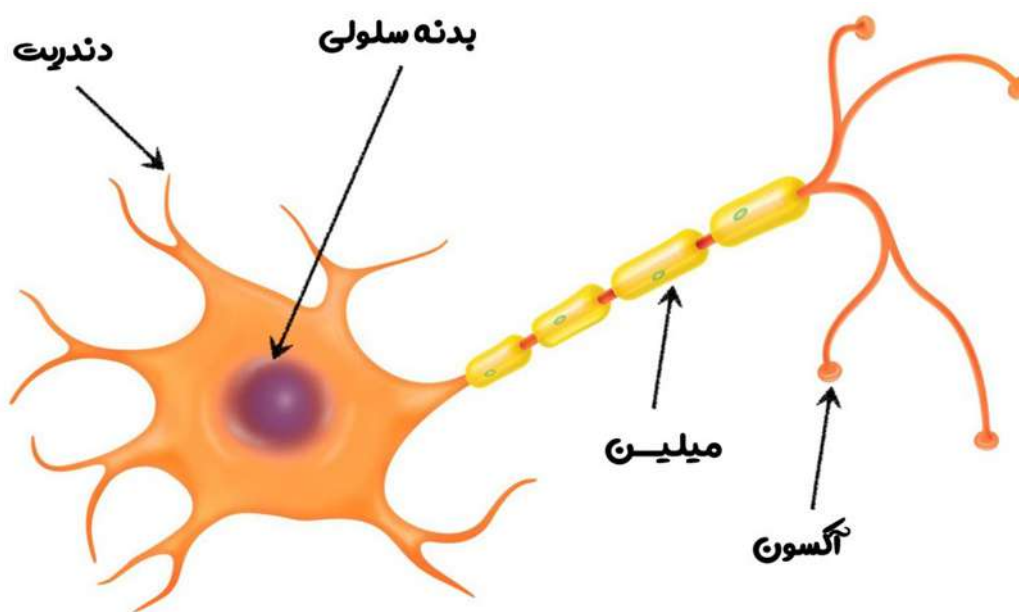
■ تنظیم‌کننده: محمدرضا نوروزی همایون (دانشجوی کارشناسی ارشد رشته مشاوره مدرسه)

اما اگرما کوتاه نیامده و ادامه دهیم این مسیر بهتر و قوی تر ساخته می شود طوری که بعد از مدتی ما آن کار را به راحتی انجام می دهیم که اصطلاحاً به این روند می گوئیم **شکل گیری مسیر عصبی** و هنگام یادگیری مهارتی می گوئیم باید مسیر عصبی آن در مغز ما ساخته شود و دانستن این موضوع می تواند به ما دید خیلی خوبی برای یادگیری مهارت ها را بدهد.

در واقع مسیر عصبی به مانند ساختن یک پل است که در ابتدا با ترس و لرز همراه است اما بعد از اینکه پل ساخته شد عبور و مرور به راحتی امکان پذیر می شود. که با تکرار آن جهش این کار راحت تر می شود و این فاصله بین دو سلول را در اصل سیناپس می نامند.

مسیر عصبی : ما آدم ها در مغز خود ۱۰۰ میلیارد سلول عصبی به نام نورون داریم و هنگامی که می خواهیم چیزی را یاد بگیریم این سلول ها همدیگر را پیدا کرده و در کنار هم قرار می گیرند اما به هم نمی چسبند و هنگامی که یادگیری اتفاق می افتد باید جهش الکتریکی شیمیایی بین سلول ها اتفاق بیافتد...

هر چند که فاصله این سلول ها خیلی کم است اما این جهش برای دفعه ها ی اول برای سلول ها خیلی سخت است این همان زمانی است که کودک نه ماهه ما می خواهد راه رفتن را یاد بگیرد اما مدام به زمین می خورد و این دقیقاً همان زمانی است که یک دانش آموز کلاس اولی تازه می خواهد نوشتن را یاد بگیرد اما مدام اشتباه می کند



روزی ۱۰ صفحه هم نمی توانستم بخوانم اما اکنون به راحتی روزی بالای ۱۰۰ صفحه را می توانم در مدت کمی بخوانم، آن قدر این مهارت تکرار شده است که در مغز من مسیر عصبی آن قوی شده است.

ممکن است در مغز هر فرد میلیون ها و حتی میلیاردها مسیر عصبی برای کارهای مختلف وجود داشته باشد. روند ساختن مسیر عصبی نیاز به زمان و تکرار فعالیتی دارد که مسیر عصبی برای آن ساخته می شود.

برای همین است که خیلی ها وقتی کاری را شروع می کنند وقتی می بینند کار برایشان سخت است جا می زنند اما اگر فرد به ادامه کار سماجت کند هرروز مسیر عصبی جدید برای مغز شناخته شده تر می شود و پیام های عصبی راحت تر مخابره می شوند در نتیجه فعالیت مورد نظر راحت تر انجام می شود.

یک دلیل اصلی موفقیت و عدم موفقیت افراد همین مسیر عصبی است افرادی که کار را بارها انجام دهند مسیر عصبی برای مغزشان جا می افتد و پس از مدتی کاری را که زمانی سخت بود بسیار ساده تر و با مهارت بیشتر انجام میدهند شما دوست عزیز از حالا به بعد که روند ایجاد مسیر عصبی را می دانید...

می توانید برای به کار گیری آن در زندگی خود از آن

مسیر عصبی مسیری است که برای هرکار در مغز ساخته می شود و هرچه کار مورد نظر تکرار شود و پیام عصبی از این مسیر مخابره شود فرد کار را راحت تر انجام میدهد در ابتدا این مسیر مثل یک راه کم عرض است اما هرچه کار را تکرار کنیم این مسیر بزرگتر و بزرگتر می شود در سلول عصبی این روند در اکسون سلول عصبی رخ می دهد و وقتی کار را تکرار می کنیم آکسون قطورتر می شود و پیام سریعتر مخابره می گردد. آیا تابه حال رانندگی کرده اید؟ آن را به خاطر دارید؟

مثال: اولین روزی که اقدام به رانندگی کردید قطعا عضلاتتان سخت منقبض می شد، محکم فرمان را می گرفتید محکم و کاملاً ترس داشتید و هر موقع که می خواستید دنده را عوض کنید حتماً به آن نگاه می کردید. پاهایتان روی پدال ها بسیار خشک و غیر حرفه ای عمل میکرد ،

در این زمان مغز شما برای رانندگی یک مسیر عصبی میسازد و هرچه شما رانندگی را تمرین کنید این مسیر برای ذهنتان آشناتر می شود دلیل آن ساخته شدن مسیر عصبی و ارسال مکرر سیگنال های عصبی در این مسیر است که هرچه تکرار شود فرد در آن زمینه با مهارت بیشتری عمل میکند

زمانی که می خواستم کتاب خوانی را شروع کنم شاید

پیچیده ای است که به طور خودکار انجام می دهیم زیرا مسیرهای عصبی شکل گرفته است.

اهمیت تکرار

از نظر تکرار ، تخمین زده می شود که ۱۰ هزار تکرار برای تسلط بر مهارت و توسعه مسیر عصبی مرتبط انجام می شود. به عنوان پزشکان ، ما می توانیم تکرار را تشویق و حمایت کنیم که بیماران ما در تلاش برای دستیابی به اهداف بهداشتی خود باشند.

تخمین زده می شود که ۳-۶ ماه طول می کشد تا یک رفتار جدید به یک عادت تبدیل شود ، اگرچه این برآورد در افراد متفاوت است. به عنوان پزشکان پزشک ، می توانیم بیماران را ترغیب کنیم که با گذشت زمان ، تکرار آنها پس از طبیعی شدن رفتارشان ، پرداخت می شود. به عنوان مربی ، می توانیم استراتژی هایی را برای غلبه بر موانع ارائه دهیم ، به ایجاد برنامه های پشتیبان کمک کنیم و در حالی که بیماران ما اهداف جدیدی را برای رسیدن به سلامتی بهتر به دست می آورند ، ارائه دهیم.

هر مغزی متفاوت است

درک این نکته مهم است که هر مغز متفاوت است. هر فرد تجربیات منحصر به فرد خود را دارد که مغز خود را شکل داده و به شکل دادن آن در طول زندگی ادامه می دهد.

استفاده کنید سپس تلاش می کنید با تکرار و سماجت مسیر عصبی جدید را ملکه ذهنتان کنید این موضع را یادتان نرود که هر چه قدر تمرین بیشتری انجام دهید مسیر عصبی شما قوی تر می شود و اینکه هیچ مهارتی نیست که نتوان آن را یاد بگیرید چون شما مسیر عصبی را می شناسید. مسیر عصبی برای ساخت عادت های جدید می تواند خیلی به شما دوستان کمک کند پس آن را جدی بگیرید.

مسیرهای عصبی ، متشکل از سلولهای عصبی متصل به دندریتها ، بر اساس عادات و رفتارهای ما در مغز ایجاد می شوند. تعداد دندریت ها با فراوانی که انجام می شود افزایش می یابد. من این مسیرهای عصبی را به عنوان شیارهای عمیق یا جاده های مغز ما تصویر می کنم.

سلولهای مغزی ما از طریق فرآیندی به نام "شلیک عصبی" با یکدیگر ارتباط برقرار می کنند. روانشناس Deann Ware ، دکتری ، توضیح می دهد که هنگامی که سلولهای مغزی به طور مکرر ارتباط برقرار می کنند ، ارتباط بین آنها تقویت می شود و "پیام هایی که همان مسیر را در مغز طی می کنند و بیش از پیش شروع به انتقال سریعتر و سریعتر می کنند.

" با تکرار کافی ، این رفتارها اتوماتیک می شوند. خواندن ، رانندگی و دوچرخه سواری نمونه هایی از رفتارهای



توسعه مسیرهای عصبی جدید

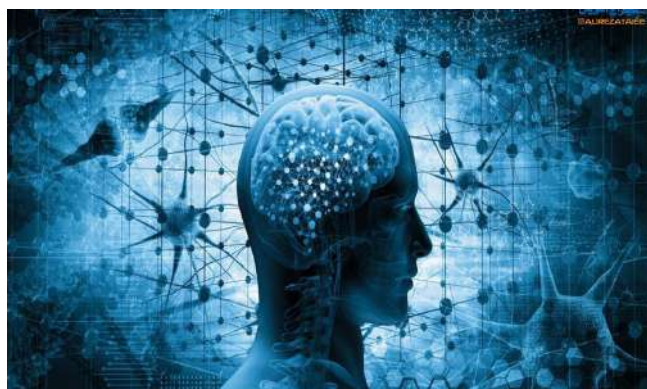
اتصال یک رفتار جدید به هرچه بیشتر مناطق مغز کمک می کند تا مسیرهای عصبی جدید ایجاد شود. با ضربه زدن به هر پنج حس، می توانیم "چسبندگی" ایجاد کنیم که به شکل گیری مسیرهای عصبی کمک می کند.

همه ما تجربیاتی داریم که ما را تغییر داده است. ما می توانیم این احساسات را به یاد بیاوریم: تصاویر، بوها، نحوه احساس و غیره را در هنگام کار با بیماران در نظر بگیریم که بیماران موفقیت یا اهداف بهداشتی خود را تا حد ممکن به هم متصل می کنند.

تجسم می تواند یک حس بسیار قدرتمند باشد که می تواند به بیماران در ساخت مسیرهای عصبی جدید به سمت تغییر رفتار کمک کند. به عنوان مثال، از بیماران بخواهید تجسم کنند که سلامتی مطلوب آنها، چه احساسی به نظر می رسد، و در صورت مدیریت دیابت آنها چه کاری انجام می دهند.

اصلاح مغز برای مثبت ماندن

در روانشناسی خوشبختی، دکتر ریک هانسون، روانشناس عصبی توضیح می دهد که مغز ما به سمت منفی متصل شده است. به عنوان مثال، اگر در طول روز ده تجربه داشته باشیم، پنج تجربه روزمره خنثی، چهار تجربه مثبت و یک تجربه منفی داشته باشیم، احتمالاً می خواهیم قبل از رفتن به رختخواب آن شب، به آن یک تجربه منفی فکر کنیم.



با دانستن این گرایش، چگونه می توانیم مغز خود را تغییر دهیم تا روی تجربیات خوب تمرکز کنیم؟ خوشبختی سخت گیر، توصیه های عملی برای حفظ مثبت است. یک استراتژی این است که برای ۱۰-۲۰ ثانیه تمرکز بر روی چیزهای خوب، واقعاً تجربه را در حافظه بلند مدت خود جذب و ذخیره کنید.

من شخصاً پس از خواندن کتاب و تمرین چهار قدم پیشنهادی وی، اطمینان دارم که مسیرهای عصبی قوی را از "گرفتن چیزهای خوب" توسعه داده ام و زندگی من به پیشرفت بهتر شده است. من با یادآوری تجربیات خوب تمرین می کنم و ۲۰ تا ۳۰ ثانیه را صرف جذب خوبی ها می کنم - نه فقط در ذهنم بلکه در بدنم با تمرکز روی احساسات و احساسات.

به عنوان مثال، وقتی رنگین کمان یا گل های وحشی را در کنار بزرگراه می بینم، متوجه می شدم که به سادگی متوجه می شوم، سپس می گویم: "وای، چقدر زیبا" و حرکت می کردم. اکنون، من متوقف می شوم، ۲۰ تا ۳۰ ثانیه وقت خود را صرف زیبایی و جذب آن کنم تا تجربه در حافظه بلند مدت من بیفتد.

به گفته باربارا فردریکسون از دانشگاه کارولینای شمالی، افراد وقتی رفتارهای جدید با احساسات مثبت در ارتباط باشند، افراد بسیار بیشتر از اینها تغییر ایجاد می کنند. ما تقویت مثبت را دوست داریم، که باعث می شود ما در تلاش برای کارهای جدید خلاق و گشاده باشیم.

منابع:

<https://www.tafakorenovin.com/masirasabi>

<https://asaremosbat.com>



راهبردهای روانشناختی مقابله با استرس و اضطراب کرونا



■ تنظیم‌کنندگان: حمید رضا زارعی - محیا توکلی - سیده لیلا ذاکری - زهرا مرجانی (دانشجویان کارشناسی رشته مشاوره)

آن آسان باشند، اهمیت دارد. این منابع را می‌توان به صورت کلی به الف) راهبردهای شناختی-رفتاری و ب) راهبردهای دیگر در برابر استرس و اضطراب تقسیم نمود که در ادامه به آنها اشاره می‌گردد:

الف) راهبردهای شناختی - رفتاری

راهبردهای شناختی - رفتاری به معنای سازگاری با استرس و اضطراب روش‌های بر پایه قدرت فکر و ذهن است. این راهبردها روش مناسبی جهت مقابله با افکار مولد استرس و اضطراب هستند (کوری، کوری و موراتوری، ۲۰۱۷). اغلب مردم این راهبردها را به کار می‌گیرند. اما آگاه‌تر کردن آنها سودمندی و کارامدی آنها را بالا خواهد برد. مقابله شناختی شامل آموزش به مراجع برای تشخیص تفکرات و اعمال منفی که بار استرس آنها را بالا می‌برد و وضعیت‌هایی که در آنها استرس و اضطراب روی می‌دهد، است. تحریفات

جانبداری از سلامت و آسایش افراد جامعه سرمایه‌گذاری است که منفعت اقتصادی قابل توجهی را برای جامعه در بر دارد (وانگر و همکاران ۲۰۱۸). از این رو کوشش برای پایین آوردن استرس الزامی است. شیوه مواجهه با وضعیت‌های دشوار، در شیوه اثر بخشی آن بر زندگی افراد اهمیت بسزای دارد. سلامت انسان مغلوب رخدادهای زندگی نیست و استرس فقط زمانی سلامتی را به خطر می‌اندازد که به شیوه کارآمد با آن مقابله نگردد. در فرایند مقابله با استرس و اضطراب ساز و کارهای مختلفی مانند هیجانات و شناخت آغاز به کار می‌کنند و تکنیک‌های متفاوتی وجود دارد که بعضی از این تکنیک‌ها برای عده‌ای از افراد مناسب و برای بعضی دیگر نامناسب هستند. روش واقع‌نگرانه، داشتن پهنه‌ای از منابع است که می‌توان متناسب با موقعیت و فرد به استفاده کرد. داشتن راهکاری که فرد در بهره‌از

۲- توقف فکر

بعضی مواقع لازم است که تفکرات منفی و آزار دهنده مراجع را متوقف کنیم، جهت انجام این عمل می توان از آموزش روش توقف فکر بهره گرفت (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۹۶). تفکراتی همچون «من مبتلا هستم»، هنگامی که برای بارها متوجه این بودیم که بد از بررسی نشانه های ما درگیر نبوده ایم، یا فکر «من شانس ندارم» را در نظر بگیرید. این تفکرات سبب شکل گرفتن ترس و نگرانی بیشتر در مراجع می گردد. برای مهار و کنترل تفکرات منفی نخست باید از آنها مطلع شد. و بعد هنگامی که اتفاق می افتد، مراجع با خودش صحبت می کند: «بس کن!». تا افکار منفی جدا گردد. این روش را می توان بارها اما به همراه دیگر روش هایی مانند بازسازی شناختی به بهره گرفت.

۳- روی برگردانی

در روش روی برگردانی می توان توجه را به به فعالیت و کارهای دیگری غیر از تفکرات مزاحم معطوف کرد (قهاری، ۱۳۹۷). هنگامی که تفکرات مزاحم به ذهن ما حمله می کند، نباید منتظر ماند، باید در زمان های تعیین شده برای فعالیت های خود برنامه ریزی کنیم و خود را مشغول انجام دادن آن کنیم. به عنوان مثال مطالعه، شستن ظرف ها، دیدن فیلم، سرگرمی با بچه ها، تلفن کردن و غیره. همینطور می توانید در هنگام هجوم اضطراب از عدد صد به شیوه معکوس دو تا دو تا، تا صفر شمارش کنید و و از آن کم کنید. یا از شماره یک تا شماره صد بشمارید.

۴- توجه آگاهی (شناسایی و تمایز هیجانات)

یکی از تکنیک های دیگری که به سر و سامان دادن هیجانات یاری می رساند، تشخیص هیجانات و تفاوت آنها از همدیگر است. نخستین مرحله تشخیص هیجانات، نگرش به محرک یا رخداد برانگیزاننده حالت هیجان است (لیهی، ۲۰۱۰). تشخیص هیجانات به مراجع یاری می رساند تا نوعی حالت عادت پذیری در برابر رخ دادن هیجانات نگران کننده دست یابد. و همینطور تشخیص هیجان یاری می رساند تا

شناختی (برای نمونه، تفکر همه یا هیچ، شخصی ساختن و تعمیم دادن افراطی) برای مراجع نشان داده می شود، و افکار منفی و عقاید اصلی (همچون من ناتوان هستم) با نگرش به اسنادی که آنها را حمایت ویا رد می کند، محاسبه می گردند. و بعد، راهبردهای مقابله مثبت برای نمونه، ارزیابی دوباره مثبت، پرت کردن توجه، مقابله با ابرازات خود) آموزش می دهد تا نمونه های منفی را جانشین کنند (پالمر و همکاران، ۲۰۱۰؛ به نقل از خدایاری فرد و همکاران، ۱۳۹۹). در این زمینه کوری و همکاران (۲۰۱۷) خدایاری فرد و عابدینی (۱۳۹۸) خدایاری فرد و همکاران (۱۳۹۹)، خدایاری فرد و پرند (۱۳۹۱)، خدایاری فرد، اسایش و پرند (۱۳۹۰)، او کانور (۲۰۰۳) و تور گینگتون (۱۹۹۸) مثال هایی از این گونه راهبردها را نام برده اند:

۱- بازسازی شناختی و به چالش کشیدن تفکر منفی

در بعضی اوقات تعبیر ما از رخدادی که تجربه شده است با تفکرات و خاطراتی که در ذهنمان هستند، می تواند در شکل گرفتن هیجانات منفی همچون اضطراب موثر و نقش داشته باشد. در روش های شناختی، طیف افکار منفی را که هر یک از افراد در مورد وضعیت و شرایط استرس زا یا درباره خود دارد، به چالش می کشیم و آنها را جانشین می کنیم. نمونه های تفکرات منفی از قبیل انتظار رخداد بد، درگیر بیماری شدن، سستی، مسخره شدن و سر انجام سرکوب کردن خود و احساس بی کفایتی و بی ارزش بودن ناشی از تفکرات منفی هستند. تفکراتی همچون «بنظرم من از دیگران بیشتر مبتلا به این بیماری ام» را می توان به چالش کشید. از کجا معلوم که من بیشتر محتمل است که مبتلا شوم؟ چه علل علمی در ورای این تفکر وجود دارد؟ آیا دلایل من تنها برای خودم قابل پذیرش است یا دیگران از قبیل متخصصین نیز آن را قبول دارند؟ آیا من با دیگران تمایز خاصی دارم؟ حتی اگر سیستم ایمنی قوی هم نداشته باشم، چه اندازه امکان درگیر شدن من فراهم است؟ و از کجا مشخص می شود که من درگیر بیماری شوم؟ با پرسش هایی که بیان شد، می شود تفکرات منفی را به چالش کشید و تفکرات با منطق بیشتری را جانشین این موارد کرد.

فردی تمرکز بر نیکی و گفتن مثبت‌ها نه بدی‌ها سبب آرامش در روابط خانوادگی و پایین آمدن استرس در روابط می‌گردد (خدایاری فرد و عابدینی، ۱۳۹۸). در هنگامی که استرس بر فرد و خانواده غالب می‌گردد، معمولاً افراد بر اخبار منفی توجه می‌کنند و گفتگو‌ها جو منفی‌ای را در خانواده تشکیل می‌دهند. هنگامی در عوض رف زدن از خبرهای منفی درباره موارد مثبت حرف گفته می‌شود، امید و حس مثبت در محیط خانواده فراهم می‌گردد. فرض کنید که فردی در مرض مرضی خاصی قرار دارد یا فردی نشانه‌های کمی از بیماری خاصی همچون ویروس کرونا را دارد، بنابراین دیگر اعضای خانواده از عبارات مثبت و امیدوار کننده و آرامش بخشی بهره‌گیرند، در پایین آمدن استرس و اضطراب قرد نقش مهم و حائز اهمیت دارد؛ برای نمونه «ما همراه‌ات هستیم و تو تنها نیستی»، «ما کرونا را شکست می‌دهیم»، «بدن تو و سیستم دفاعی تو قوی است»، «خداوند را داریم و او پشتیبان و حافظ همه ما است»، «بسیاری از افراد مداوا شده‌اند»، این جملات می‌تواند سبب ایجاد حس آرامش در افرادی که مبتلا بیماری هستند، گردد.

۶- مثبت اندیشی و کشف نقاط قوت

پایین آمدن اعتماد به نفس و یکی از علل استرس و اضطراب، است (خدایاری فرد، آسایش و زندگی، ۱۳۹۵). یکی از تکنیک‌هایی که می‌توان با آن تصور منفی از خود افراد را در برابر استرس مثبت و تقویت کرد، آموزش روش مثبت اندیشی است. این روش علاوه بر سبب حس و فضای مثبت در خانواده سبب کشف توانایی‌ها و خصوصیات مثبت اعضای خانواده می‌گردد و با کشف توانایی‌های هر فرد، عقاید مثبت و عزت نفس بالاتری نسبت به خود پیدا می‌کنند.

۷- تحلیل هزینه و فایده

برای مقابله با استرس یکی از راهکارها، بررسی هزینه و فایده داشتن تفکرات استرس‌زاست. در این روش از مراجع خواسته می‌شود سوالاتی درباره ارزش افکار منفی و استرس‌زا، احساس یا عکس‌العمل به آن وضعیت به نحو خاصی از خود سوال کند. «آیا هنگامی

توانایی مورد نیاز جهت متفاوت کردن هیجانات اولیه و ثانویه را بیابید. درس و سامان دادن هیجانات آنچه از اهمیت برخوردار است، احساس و هیجان واقعی تجربه شده به واسطه مراجع است نه قضاوت توسط دیگران. در آغاز به هیجانات خود توجه داشته باشید و آنها را خوب تشخیص داده و درباره اسم آنها بیندیشید که چه اسمی می‌توانید روی آن بگذارید. به عنوان نمونه (من مضطربم؛ من ناراحتم، من شاد هستم). رسیدن به حالت توجه آگاهی باث می‌گردد که شخص بتواند هیجان اولیه‌ای را که تجربه داشته است، تشخیص دهد و به آن برچسب درستی بدهد. این نمونه را فرض کنید که فردی در معرض خبرهای ناراحت‌کننده گسترش بالای ویروس کرونا قرار دارد. قدم اول، نگرش به این عامل تحریک‌کننده است، و بعد نگرش به احساس و هیجانی که رو به تجربه است و تفاوت آن از اندیشه است. امکان دارد مراجعی بگوید «من مضطرب و ناراحتم»، اما فرد دیگری بگوید «من حقیقتاً ترسیده‌ام و از مرگ هراس دارم» یا دیگری می‌گوید «استرس دارم»، تشخیص و نگرش به احساسات، قدم با اهمیت در سر و سامان دادن هیجانی است.

۵- خودگویی و ارتباط مثبت

خودگویی، از شاخص‌های نگرش‌های شناختی است (مایکبام، به نقل از پروچاسکا و نورکراس، ۲۰۰۷؛ ترجمه سیدمحمدی، ۱۳۹۶). در روش خودگویی مثبت پیشنهاد می‌گردد افراد درباره خویش از زبان و جملات مثبت بهره‌گیرند. این جملات بعضی اوقات «تأییدهای مثبت نام دارند و جهت تکوین اعتماد به نفس و به چالش کشیدن تفکرات منفی ثمر بخش هستند؛ به عنوان نمونه «من از خود می‌توانم مواظبت کنم» یا «من می‌توانم این بحران را رفع کنم» یا «من تمام تلاشم را می‌کنم»، «من و سیستم ایمنی مقاومی دارم چون خودم را تقویت کرده‌ام»، «من از خانواده‌ام مواظبت می‌کنم»، «من از پس این بیماری بر می‌آیم» با شعار که امروزه گفته می‌شود «من کرونا را شکست می‌دهم»؛ هنگامی که این عبارات مثبت، واقع‌گرایانه و مرتبط با نیازها و موقعیت فرد باشد، مناسب‌ترین اثر گذاری را بر پایین آمدن استرس و اضطراب دارد. افزون بر خودگویی مثبت، در ارتباط میان

انتقال و مراقبت های از خود معرفی کرد (او کانور، ۲۰۰۳).

۱۰- تصویر سازی ذهنی مثبت

مراجع در این روش می تواند فضایی را که معمولا مثبت و موجب آرامش است، برگزیند یا مکانی را در اندیشه خود بسازد، قشنگی های آن رانگاه کند؛ به طنین و زوزه باد گوش بدهد؛ عطر خوب گل ها بو کند، پاشیدن امواج آب بر سر و صورت خود را حس کند؛ در حالی که چشم هایش را بسته است و همچنان در آن صحنه است، در مورد خود ابراز نظری مثبت داشته باشد، به عنوان مثال بگوید: «من احساس امنیت دارم» یا «در بیشتر وضعیت های اجتماعی کاملا احساس آرامش به من دست می دهد»، «سالم و تندرست هستم»، «من از بیماری در امان هستم»، «احساس آرامش و آرامیدگی لذت بخشی در همه وضعیت ها دارم». در آخر این تصویر سازی و تجسم انگاری می توان گفت: «هنگامی که چشم های خود را باز می کنم، احساس آرامش و امنیت به من دست می دهد». سپس چشمان خود را باز کرده و خود را برای آرامش حاضر کند (تور کینگتون، ۱۹۹۸).

منابع:.....

۱. آذرگون، حسن. کجفاف، محمد باقر. (۱۳۸۹).
ا تریبشی آموزش ذهن آگاهی بر کاهش نگرش
ناکارآمد و افکار خودآیند دانشجویان افسرده دانشگاه
اصفهان. مجله روانشناسی، ۵۳ (۱)، ۷۹-۹۴.
۲. انجمن روانشناسی ایران (۱۳۹۹). مروری بر مقالات
روانشناختی در خصوص کروناویروس COVID-۱۹ در
PUBMED. پنجاهمین خبرنامه الکترونیکی انجمن
روانشناسی ایران، ویژه نامه مواجهه با بحران ویروس
کرونا.
۳. تورکینگتون، کارول (۱۹۹۸). مدیریت استرس
برای افراد پرمشغله، ترجمه رقیه بلالی و فرشته باعزت.
تهران: بعثت.
۴. خدابخش پیر کلانی، روشنگر؛ رحیم جارونی، هانیه.
(۱۳۹۲). اثر بخشی درمان ترکیبی شناختی- رفتاری و

که من به این نحو می اندیشم، به من کمک می کند تا به شیوه مناسب تر زندگی یا رفتارکنم؟»، «آیا این مقدار اندیشیدن به بیماری نیاز است؟»، «آیا اضطراب داشتن وتشویش تا این حد موثر و ارزشمند است؟»، «من از زمان درست بهره میگیرم و زندگی برای من لذت بخش است؟»، (او کانور، ۲۰۰۳).

۸- ارزیابی واقع گرایانه موقعیت

هنگامی که فردی تحت فشار استرس قرار دارد، غیر منطقی عمل کردن و ارزیابی غیر واقع گرایانه راحت است و در آن هنگام ها مشکلات غیر قابل حل به نظر می رسد. این گونه مواقع با پرسیدن چند سوال موقعیت را بهتر سنجش کرد: «آیا واقعا گسترش ویروس کرونا مسئله بزرگ غیر قابل کنترل است؟»، «آیا به غیر از من افراد دیگری هم این مشکل را داشته اند؟»، «آیا مشکلات را می توان را حل کرد؟»، «آیا واقعا این مسئله به این اندازه که به آن فکر میکنم پرخطر است؟» می توان به افراد کمک کرد به ابعاد آشکار و مثبت زندگی نیز نگاه کنند و خوش بین بودن را بیشتر بسط دهند.

۹- کاهش ابهام و عدم قطعیت

وضعیت هایی که دسته بندی و پیش بینی کردن آنها دشوار و نامشخص است یا معنای مختلف دارند، می توانند سبب استرس گردند. هرگونه اطلاعات لازم را جهت پایین آوردن نبود قطعیت را باید یافت. این عمل یاری می رساند تا روشی مثبت و خوب را برای مدیریت آن یافت. برای نمونه تا هنگامی که ندانیم یک نوع بیماری کرونا یا ایدز به چه صورت منتقل می گردد، از استرس شدید نسبت به هر چیزی خودداری می کنیم. هنگامی که بدانیم بیماری ایدز به واسطه خون و آمیزش جنسی منتقل می گردد، دست دادن با دیگر افراد نگران نمی شویم، اما هنگامی که بدانیم یک بیماری همچون کرونا از راه دست های آلوده و لمس آن به بینی، چشم ویا دهان سرایت می یابد، مراقبت های بسیاری نسبت به این مجاری داریم و نگران منتقل شدن آن از دیگر افراد نخواهیم شد. بنابراین ابهام و عدم قطعیت را باید کاهش داد و اطلاعات صحیح ومعتبر دریافت کرد، همچنین باید به مراجعان منابع اطلاعاتی درست جهت آگاهی از منابع

۱۴. Nianqi , Liu , Fan Zhang , Cun Wei , Yanpu Jia , Zhilei Shang , Luna Sun , Lili Wu , Zhuoer Sun , Yaoguang Zhou , Yan Wang , Weizhi Liu (۲۰۲۰) . Prevalence and predictors of PTSS during COVID - ۱۹ Outbreak in China Hardest - hit Areas : Gender differences matter , Psychiatry Research , doi : <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112921> .

۱۵. Schoch - Spana , Monica . (April , ۲۰۲۰) . COVID - ۱۹'s Psychosocial Impacts The pandemic is putting enormous stress on all of us but especially on health care workers and other specific groups . Scientific American . March ۲۰۲۰۲۰ . [https : // blogs.scientificamerican.com/](https://blogs.scientificamerican.com/)

۱۶. World Health Organization. (April ۲۰۲۰).Mental health and psychosocial considerations during the COVID۱۹- outbreak. ۱۸ March ۲۰۲۰. <https://www.who.int>

۱۷. Bazzano, A., Wolfe, C., Zylowska, L., Wang, S., Schuster, E., Barrett, C., Lehrer, D. (۲۰۱۵). Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) for Parents and Caregivers of Individuals with Developmental Disabilities: A Community-Based Approach. Journal of Child and Family Studies, ۲۴ ۳۰۸-۲۹۸ ,(۲).

۱۸. Xiang, Y.-T. Yang, Y. Li, W. Zhang, L. Zhang, Q. Cheung, T. Ng, C.H (۲۰۲۰). Timely mental health care for the ۲۰۱۹ novel coronavirus outbreak is urgently needed. The Lancet Psychiatry. -۲۲۸ ,(۳) ۷ ۲۲۹

۱۹. Xiao, H., Zhang, Y., Kong, D., Li, S., Yang, N. (۲۰۲۰). The Effects of Social Support on Sleep Quality of Medical Staff Treating Patients with Coronavirus Disease ۲۰۱۹ (COVID۱۹-) in January and February ۲۰۲۰ in China. Medical Science Monitor, ۲۶: e۹۲۳۵۴۹.

کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در درمان یک مورد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر. مطالعات روان شناسی بالینی، ۴ (۱۳) ، ۱۴۷-۱۲۱.

۵. خدایاری فرد، محمد (۱۳۷۹) . کاربرد مثبت نگری در رواندرمانگری با تأکید بر دیدگاه اسلامی. مجله روانشناسی و علوم تربیتی، ۵ (۱) ، ۱۴۰-۱۶۴ .

۶. خدایاری فرد، محمد ؛ آسایش، محمدحسن؛ پرند، اکرم (۱۳۹۹) . استرس : مبانی، مقابله ها و فنون. تهران: انتشارات دانشگاه تهران (در دست چاپ).

۷. خدایاری فرد، محمد؛ آسایش، محمدحسن؛ زندی، سعید (۱۳۹۵) . مهارت های زندگی سالم. تهران : مرکز مشاوره دانشگاه تهران.

۸. خدایاری فرد، محمد؛ پرند، اکرم (۱۳۹۱) . استرس و روشهای مقابله با آن. تهران : انتشارات دانشگاه تهران.

۹. Asmundson , Gordon J.G. Steven Taylor . (۲۰۲۰) . How health anxiety influences.

۱۰. responses to viral outbreaks like COVID۱۹-: What all decisionmakers, health authorities, and health care professionals need to know. Journal of Anxiety Disorders. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102211>.

۱۱. Cummins , A , Eleanor . (April ۲۰۲۰) . GUIDE TO THE COVID - ۱۹ PANDEMIC . Grief support systems have been wrecked by COVID - ۱۹ . The Verge . April , ۲۰۲۰ , ۱. <https://www.theverge.com/users/>

۱۲. Dalton , Louise , Elizabeth Rapa , Alan Stein . (April ۲۰۲۰) . Protecting the psychological health of children through effective communication about COVID - ۱۹ . March ۲۰۲۰ , ۳۱ [https://doi.org/10.1016/S۳-۳۰۰۹۷\(۲۰\)۴۶۴۲-۲۳۵۲](https://doi.org/10.1016/S۳-۳۰۰۹۷(۲۰)۴۶۴۲-۲۳۵۲)

۱۳. Kluge , Hans Henri P. (۲۰۲۰) . Mental health and psychological resilience during the COVID - ۱۹ pandemic . WHO Regional Director for Europe . World Health Organization . March ۲۰۲۰ , ۲۷. [http:// www.euro.who.int/en/home](http://www.euro.who.int/en/home).



چرخه عادت ؛ عادت ها چگونه کار می کنند

■ تنظیم‌کنندگان: حمیدرضا زارعی (دانشجوی کارشناسی رشته مشاوره)

شوند تا پاداش های هیجانی نظیر احساس غروری که از تحسین یا خودستایی به انسان دست می دهد ، باشند .عادت ها قدرتمند اما ظریف هستند . آنها می توانند خارج از آگاهی ما ظاهر شوند یا اینکه بطور عمدی طراحی شوند . آنها اغلب بدون اجازه رخ می دهند ، ولی می تواند با دستکاری قسمت هایی از آنها تغییر شکل داده شوند . آنها به زندگی ، خیلی بیشتر از آنکه متوجه آن شویم شکل می دهند - در حقیقت آنها آنقدر قوی هستند که باعث میشوند مغز ما برای دفع هر چیز دیگری از جمله عقل سلیم به آنها متکی باشد برای مثال در یک مجموعه از آزمایش ها ، محققان نشنال اینستیتو راجع به سوء مصرف الکل و اعتیاد به الکل ، به موش ها آموزش دادند تا در پاسخ به سرنخ های خاصی اهرم هایی را فشار دهند تا اینکه این رفتار تبدیل به عادت شد . همیشه به این موش ها با غذا جایزه داده می شد . سپس دانشمندان غذا را به

محققان در دوک ، هاروارد ، یو سی ال ای ، یال ، یو اس سی ، پرینستون ، دانشگاه پنسیلوانیا ، و در دانشگاه هایی در انگلستان ، آلمان ، و هلند و همچنین گروهی از دانشمندان که برای شرکت پراکتر اند گمبل ، مایکروسافت ، گوگل ، و صدها شرکت دیگر کار می کردند ، بر روی فهمیدن عصب شناسی و روانشناسی عادت ها ، قوت و ضعف های آنها و اینکه چرا به وجود می آیند و چگونه می توانند تغییر کنند ، تمرکز کرده اند . محققان یاد گرفته اند که سرنخ ها می توانند تقریباً هر چیزی باشند ، از یک محرک بصری نظیر تکه آب نبات یا تبلیغ تلویزیونی گرفته تا یک مکان خاص ، یک هیجان ، ترتیبی از افکار ، یا همراهی با افراد به خصوص ، روتین ها می توانند به طرز باور نکردنی پیچیده یا فوق العاده ساده باشند (بعضی عادت ها نظیر آنهایی که به هیجان ها ارتباط می یابند ، در کسری از ثانیه اندازه گیری می شوند) . جایزه ها می توانند از غذا یا دارو که باعث احساس های فیزیکی می

به نظر می رسند - این شرکت سعی می کند معماری مغازه ها و چیزهایی که کارکنان به مشتریان می گویند را استاندارد کند ، بنابراین هر چیزی یک سرخ ثابت و روشی برای تحریک روتین های غذا خوردن ماست . غذاها در بعضی رستوران های زنجیره های به طور ویژه ای مهندسی می شوند تا پاداش های فوری بدهند - برای مثال سیب زمینی سرخ کرده ها طوری طراحی می شوند که وقتی به زبانتان می خورند شروع به تجزیه شدن کنند تا اینکه با سرعت هر چه بیشتر مقداری نمک و چربی را به زبانتان منتقل کنند و این امر باعث فعال شدن مراکز لذت شما و قفل شدن مغزتان در این الگو می شود . همه اینها برای محکم کردن چرخه عادت بهترین هستند با این وجود ، حتی این عادت ها ظریف هستند . هنگامی که رستوران فست فودی تعطیل می شود ، خانواده هایی که قبلا در آنجا غذا می خوردند ، اغلب به جای اینکه به دنبال مکان جایگزینی بگردند ، شروع به غذا خوردن در خانه می کنند . حتی تغییرات کوچکی می تواند باعث خاتمه این الگو شود. ولی از آنجایی که وقتی این چرخه های عادت بزرگ می شوند ، ما تشخیص شان نمی دهیم ، از توانایی خودمان برای کنترل آنها غافل هستیم . بنابراین ما می توانیم با مشاهده سرخ ها و پاداش ها ، این روتین ها را تغییر دهیم .

عادت ها چگونه تغییر می کنند ؟

متأسفانه هیچ مجموعه مراحل خاصی وجود ندارد که به طور تضمین شده ای برای همه موثر باشد . ما می دانیم که نمی توان از شر عادت خلاص شد - در عوض می بایست آن را تغییر داد . و میدانیم که وقتی از قانون طلایی عادت استفاده شود ، عادت ها از هر چیز دیگری قابل انعطاف تر هستند : اگر ما همان سرخ و همان پاداش را نگه داریم ، یک روتین جدید می تواند جایگزین شود . ولی این کافی نیست . برای اینکه عادتی تغییر یافته باقی بماند ، افراد باید باور کنند که تغییر امکان پذیر است . و اغلب اوقات ، آن باور تنها با کمک یک گروه بوجود می آید . اگر می خواهید سیگار

سمی آغشته کردند ، تا جایی که این حیوانات به شدت مریض می شدند یا اینکه کف مسیر را به جریان برق وصل می کردند تا وقتی موش ها به سمت جایزه شان حرکت می کنند ، شوکی به آنها وارد شود . این موشها میدانستند که غذا و یا قفس خطرناک هستند - هنگامی که آنها قرص های غذای سمی درون یک کاسه داده می شد یا قطعات برق گرفته کف مسیر را می دیدند ، دور می ایستادند . با این حال وقتی سرخ های قدیمی شان را می دیدند ، بدون فکر کردن اهرم را فشار می دادند و غذا را می خوردند ، یا اینکه روی مسیر راه می رفتند ، حتی اگر استفراغ می کردند یا به خاطر جریان برق می پریدند . این عادت آنچنان نهادینه شده بود که موشها نمی توانستند جلوی خودشان را بگیرند. پیدا کردن مورد مشابه در دنیای انسانها مشکل نیست . برای مثال غذای آماده (فست فود) را در نظر بگیرید . منطقی است که وقتی بچه ها شدیداً گرسنه هستند و بعد از یک روز طولانی در حال رانندگی به سمت خانه هستید ، همین یک دفعه جلوی مکدونالد یا برگر کینگ توقف کنید . غذاها قیمت پایینی دارند و مزه خوبی دارند . از اینها که بگذریم مقداری گوشت فراوری شده ، سیب زمینی سرخ شده نمکی و نوشابه قند دار میزان نسبتاً کمی برای سلامتی مضر هستند ، درست است ؟ اینطور نیست که همیشه این کار را بکنیم . اما عادت ها بدون اجازه ظاهر می شوند . مطالعات نشان می دهند که خانواده ها معمولاً نمی خواهند غذای حاضری (فست فود) را به طور مرتب بخورند . چیزی که اتفاق می افتد این است که الگوی یک بار در ماه به آهستگی به الگوی یک بار در هفته و سپس دو بار در هفته تبدیل می شود - چون سرنخها و پاداش ها ، عادت را به وجود می آورند - تا زمانی که بچه ها به میزان ناسالمی همبرگر و سیب زمینی سرخ کرده می خورند . هنگامی که محققان در دانشگاه تگزاس نورث و یال سعی کردند بفهمند چرا خانواده ها به تدریج میزان مصرف فست فودشان را افزایش می دهند ، مجموعه ای از سرخ ها و پاداش ها را یافتند که بیشتر مشتریان اصلاً نمی دانستند رفتارهایشان را تحت تاثیر قرار می داده اند . آنها چرخه عادت را کشف کردند. برای مثال همه شعبه های مک دونالد یک جور

را ترک کنید ، روتین متفاوتی را پیدا کنید که تمایلاتی را که توسط سیگار برآورده می شوند ، ارضا کند . بعد ، یک گروه پشتیبان پیدا کنید ، مجموعه ای از افرادی که قبلاً سیگاری بوده اند ، یا جمعی که به شما کمک کند باور کنید می توانید از نیکوتین دور بمانید ، و هنگامی که احساس می کنید دچار تزلزل می شوید از آن گروه استفاده کنید .

اگر می خواهید وزن کم کنید ، عادت هایتان را مطالعه کنید تا مشخص کنید واقعا چرا هر روز برای خوراکی خوردن میزتان را ترک می کنید ، و بعد فرد دیگری را پیدا کنید تا با شما قدم بزند ، تا به جای کافه تریا ، سر میز کارتان با هم صحبت کنید ، گروهی که همه با هم به دنبال اهداف کاهش وزن هستند ، یا فردی که او نیز بخواهد به جای ذخیره چیپس ، سیب دم دستش نگه دارد . دلیل آن واضح است : اگر بخواهید عادتی را تغییر دهید ، باید یک روتین جایگزین پیدا کنید ، و وقتی که به عنوان عضوی از یک گروه برای تغییر تعهد بدهید ، احتمال موفقیت تان به طور چشمگیری بالا می رود . باور واجب و ضروری است و از تجربه مشترک جمعی نشأت می گیرد ، حتی اگر آن اجتماع به بزرگی دو نفر باشد .

ما می دانیم که تغییر می تواند اتفاق بیافتد . معتادان به الکل می توانند مشروب خوردن را ترک کنند . سیگاری ها می توانند سیگار کشیدن را کنار بگذارند . بازندگان دائمی می توانند قهرمان شوند . شما می توانید ناخن جویدن یا خوراکی خوردن سر کار ، داد زدن سر بچه هایتان ، بیدار ماندن تمام شب ، یا نگران مسائل کوچک شدن را کنار بگذارید . و همانطور که دانشمندان کشف کرده اند ، این فقط زندگی افراد نیست که در صورت توجه کردن به عادت ها می تواند عوض شود . بلکه ، شرکت ها ، سازمانها و اجتماعات نیز می توانند شامل این تغییر شوند .

۱- مشخص کردن خط بین عادت ها و اعتیاد اغلب مشکل است . برای مثال ، جامعه آمریکایی طب اعتیاد ، اعتیاد را به عنوان یک بیماری اصلی و مزمن پاداش ، انگیزه ، حافظه و مدارهای مربوطه « تعریف می کند . اعتیاد با نقص کنترل رفتار ، تمایل ، ناتوانی در پرهیز به

طور ثابت و بدون تغییر و روابط کاهش یافته تعریف می شود . مطابق این تعریف بعضی از محققان عنوان می کنند ، مشکل می شود حکم داد که چرا پنجاه دلار در هفته خرج مواد مخدر کردن بد است ، ولی پنجاه دلار در هفته برای قهوه موردی ندارد . فردی که هر روز بعدازظهر هوس لاته (نوشیدنی شامل شیر و قهوه غلیظ) می کند ، ممکن است از نظر ناظری که فکر می کند پنج دلار برای قهوه نشان دهنده یک « نقص کنترل رفتاری » است ، به لحاظ بالینی ، معتاد باشد . آیا فردی که دویدن را به صبحانه خوردن با بچه هایش ترجیح می دهد ، معتاد به ورزش است ؟ بسیاری از محققان می گویند ، به طور کلی در عین حال که اعتیاد پیچیده است و هنوز به میزان بسیار کمی در مورد آن میدانیم ، بسیاری از رفتارهایی را که با آن مرتبط میدانیم ، اغلب توسط عادت تحریک می شوند . مواردی مثل مواد مخدر ، سیگار یا الکل می توانند وابستگی فیزیکی به وجود بیاورند . ولی این تمایلات فیزیکی اغلب بعد از این که استفاده متوقف شود ، کم رنگ می شوند . برای مثال ، یک اعتیاد فیزیکی به نیکوتین فقط تا زمانی دوام می آورد که این ماده شیمیایی در جریان خون فرد سیگاری وجود دارد - یعنی در حدود صد ساعت بعد از استعمال آخرین سیگار ! بسیاری از تمایلات دیرپایی که ما به آنها به عنوان دردهای اعتیاد آور نیکوتین نگاه می کنیم ، در واقع عادت های رفتاری هستند که بروز می کنند - ما یک ماه بعد موقع صبحانه هوس سیگار می کنیم ، نه به خاطر اینکه از نظر فیزیکی به آن نیاز داریم ، بلکه به خاطر اینکه با علاقه زیادی جریان نیکوتینی را که هر روز صبح برای ما فراهم می کرده است به خاطر می آوریم .

در مطالعات بالینی مشخص شده است که یکی از موثرترین روش های درمانی ، حمله کردن به رفتارهایی که از نظر ما اعتیاد محسوب می شوند ، از طریق اصلاح عادت هایی است که آنها را احاطه کرده اند . (هرچند توجه به این نکته مهم است که بعضی مواد شیمیایی مثل مسکن ها می توانند باعث اعتیادهای فیزیکی طولانی مدت شوند ، و بعضی مطالعات نشان میدهند

که ظاهراً ، گروه کوچکی از مردم ، علی رغم دخالت های رفتاری ، مستعد این هستند که در جستجوی مواد شیمیایی اعتیاد آور باشند . با این وجود ، تعداد مواد شیمیایی که اعتیاد جسمی طولانی مدت بوجود می آورند نسبتاً کم است ، و تخمین زده می شود که تعداد معتادان مستعد خیلی کمتر از تعداد الکلیها و معتادانی است که کمک می طلبند .)

مهم است توجه کنیم که اگر چه فرایند تغییر عادت به سادگی قابل توضیح دادن است ، اما الزاماً معنایش این نیست که به همان سادگی هم می تواند با موفقیت به انجام برسد . آسان است که عنوان کنیم سیگار کشیدن ، اعتیاد به الکل ، پرخوری و دیگر الگوهای نهادینه شده می توانند بدون تلاش واقعی معکوس شوند . تغییرات واقعی مستلزم کار و تلاش و درک خود فرد نسبت به تمایلاتی که رفتارها را تحریک می کنند است . هیچ کس صرفاً به این دلیل که پیش نویس یک چرخه ی عادت را برای خودش می نویسد ، سیگار را ترک نمی کند .

ما با درک مکانیسم های عادت‌ها ، می توانیم به بینشی برسیم که اتخاذ رفتارهای جدید را آسان تر می کند . هر کسی که در کشمکش با اعتیاد یا رفتارهای مخرب است می تواند از کمک بسیاری از افراد ، مانند روانکاوهای آموزش دیده ، پزشکان ، مددکاران اجتماعی و روحانیون

بهره مند شود . هر چند که حتی افراد حرفه ای آن حوزه ها متفق القولند که بیشتر الکلیها ، سیگاری ها و دیگر افرادی که با مشکلات رفتاری دست به گریبانند ، خودشان به تنهایی و به دور از زمینه درمان رسمی ترک می کنند . بیشتر اوقات ، این تغییرات به این علت ایجاد می شوند که افراد ، سرنخها ، تمایلات پاداش هایی را که آن رفتارها را تحریک می کنند مورد بررسی قرار میدهند و بعد حتی اگر از کاری که در آن لحظه در حال انجام آن هستند آگاه نباشند ، روش هایی را پیدا می کنند که بتوانند روتین های مخرب را با جایگزین های سالم تر عوض کنند . فهمیدن و درک سرنخها و تمایلاتی که عادت های شما را تحریک می کنند باعث نمی شود که آنها ناگهان ناپدید شوند - ولی این درک ، به شما راهی را نشان می دهد که برنامه ریزی کنید چگونه این الگو را تغییر دهید .

منابع:

کتاب قدرت عادت ها

عنوان : قدرت عادت - جلد اول

مؤلف : چارلز داهیگ

مترجم: مصطفی طرسکی ، معصومه ثابت قدم



بخش پرسش و پاسخ دانشجویی

■ تنظیم‌کنندگان: حمیدرضا زارعی (دانشجوی کارشناسی رشته مشاوره)

سوال ۱

با سلام ! دانشجویی هستم که از وقتی کرونا اومده مدام میخوام کتاب بخونم اما همش میگم بعدا، از فردا، از شنبه . نمیدونم روز بعد هم میشه بازم سراغ کتاب نمیرم. میشه بصورت خلاصه راهنمایی کنین که چطوری میتونم تنبلی رو کنار بذارم؟

پاسخ محمدرضا نوروزی همایون (دانشجوی کارشناسی ارشد) به این سوال:

سلام، بهتون تبریک میگم بخاطر این حس نیاز به تغییری که در خودتون دیدین. پیشنهادی که میتونیم به شما بکنیم حتما مبحث مسیر عصبی رو مطالعه بفرمایید و سعی کنین عادت مطالعه رو طبق مطالبی که بیان شده در خودتون ایجاد کنید.

اگه قراره مطالعه انجام بدین حتما مقدمات رو از قبل

بچینید! حتی شده از قبل میز، کتاب ، خودکار و هر وسیله مورد نیاز رو از قبل آماده بزارین. هر قدر هم این کار کوچیک باشه خیلی خوب میتونه تاثیر بذاره در اهمال کاری (procrastination) شما!

پیشنهاد دوم کاربردی:

به خودتون جایزه بدید!

با جایزه دادن برای خودتان ایجاد انگیزه کنید که حتماً آن کار را انجام دهید. این مهم‌ترین حلقه زنجیر است که شما را حتی برای لذت پاداش هم که شده، مجاب می‌کند که آن کار را انجام دهید. اصولاً ذهن ما تحسین شدن و پاداش گرفتن را دوست دارد و هرکاری می‌کند تا به پاداش دست پیدا کند. شما می‌تونین از این امر نهایت استفاده را کرده و با پاداش قرار دادن برای کارها، عادت جدیدی را بسازید.

سؤالات خوب برای ایده پردازی جهت هدف گذاری

راه اول

غول چراغ جادو!

اگر شما یک غول چراغ جادو داشتید چه کار می کردید؟
از او چه درخواستی می کردید؟ پاسخ به این سؤال به شما در یافتن ایده کمک می کند!

راه دوم

اگر می دانستید که هرگز شکست نخواهید خورد،
در چه راه هایی گام می گذاشتید و چه نقشه ای برای
زندگی خودتان طراحی می کردید؟

راه سوم

آگه ده ها میلیارد تومان پول داشتید، با آن چه
می کردید؟ چه هدفی برای خودتان درست می کردید؟

راه چهارم

اگر یک دکتر به شما می گفت که تنها شش ماه زنده
هستید، چه می کردید؟ در این شش ماه دقیقاً چه کاری
انجام می دادید؟

راه پنجم

اگر الان ناگهان به ده سال آینده می رفتید چطور؟
دوست داشتید در چه جایگاهی قرار داشته باشید؟

نکته: این راه ها در بسیاری از رویکردها از جمله رویکرد
راه حل محور نیز بسیار کاربرد دارند. (مثل تکنیک
عصای جادویی یا پیدا کردن موارد استثنایی و...).

منابع:.....

<https://www.bishtarazyek.com/k6s1y7>

جایزه تان هم می تواند هرچیزی باشد. از یک خوراکی
لذیذ تا یک دورهمی دوستانه با دوستان صمیمتان. فقط
باید برای شما لذت بخش باشد و منجر به حرکت شما
رو به جلو شود.

سوال ۲

سلام . من دانشجوی هستم که رشته کارشناسی
علوم تربیتی هستم. ولی به نوع سردرگمی موندم که
آیا رشته ام رو ادامه بدم یا نه ! بنظرتون چیکار کنم؟

پاسخ محمدرضا نوروزی همایون (دانشجوی کارشناسی
ارشد مشاوره) به این سوال

سلام . برای پاسخ به این سوال همیشه جواب بله یا خیر
داد. چون باید محیط و موقعیتی که در اون هستین
رو بررسی کرد . اما بهتره با اساتید و صاحب نظران
رشته خودتون صحبت کنین. اونها خیلی خوب میتونن
راهنمایی کنن!

اما سوال مهم اینه که برای خودتون چه هدفی رو در نظر
گرفتین؟ پاسخ به این سوال کمک خوبی میکنه تا به
سوال بالا خودتون دست پیدا کنین.

سوال ۳

سلام! من مدتی است که بسیار منفی نگر شده ام
و نمیدونم که چی کار کنم تا مثبت نگر بشم واقعا
خودمم خیلی اذیت میشم وقتی فقط منفی بافی
میکنم !

پاسخ زهرا عبادی (دانشجوی کارشناسی مشاوره) به این
سوال :

در قدم اول سعی کنید توجه تان را از منفی ها دور کنید
و به جای آن وقت خود را برای تمرکز روی مثبت ها
بگذارید همچنین میتوانید قدردانی کنید طعم لحظات و
احساسات کوچک را بچشید واز کم ارزش کردن موفقیت
های خود و درگیر شدن در تفکر همه یا هیچ خوددای
کنید.

پاسخ چیستان شماره قبلی نشریه

من روانشناسی هستم که به دلیل کمبود ویتامین D دارای نرمی استخوان بودم. و بخاطر نرمی استخوان اجازه بازی با دوستان و برادرانم را نداشتم. و در ۴ سالگی ذات الریه شدیدی گرفتم. اگه تونستی اسمم رو بگو ببینم! پاسخ: آلفرد آدلر

پاسخ جدول شماره قبلی نشریه

	۴	۳	۲	۱	
۱	ی	ر	ط	ف	
۲	ا			ر	
۳	ن	م	ر	و	
۴	گ	ن	و	ی	
۵	ن	و	ر	د	

سوالات عمودی

- ۱- پدر علم روانکاوی (۴ کلمه)
۲- -----
- ۳- فهرست (۳ کلمه)
- ۴- بنیان گذار طرحواره درمانی (۴ کلمه)

سوالات عمودی

- ۱- احساس ها از نظر کتل اند. (۴ کلمه)
۲- -----
- ۳- تجمع مایعات در بافت های بدن موجب می شود (۳ کلمه)
- ۴- ناهشیار جمعی توسط مطرح شد. (۴ کلمه)
- ۵- یکی از منابع کنترل (۴ کلمه)

پاسخ سوال شماره قبلی نشریه

پاسخ محمدرضا نوروزی همایون (دانشجوی کارشناسی ارشد) به این سوال: با استفاده از روش QBB می توان عمل کرد. بهترین کار پرسیدن سوال است. البته نوع سوال خیلی مهم هست. مثلاً اگر سوالاتی مثل این بپرسیم که چرا دیر اومدی؟ چرا اینقدر بی تفاوتی؟ و سوالاتی که با چرا شروع میشه ماهیت گذشته نگری دارند. و به صورت ناخودآگاه افراد به چند ساعت گذشته رجوع می کنند و به دنبال آوردن بهانه هستند و سعی می کنند به توجیه دیر آمدن خود بپردازند. اما سوالاتی که بصورت چیکار یا چطور شروع بشن ماهیت آینده نگری دارند و این نوع سوالات کاربرد خیلی بهتری دارند. سوالاتی مثل: چطوری کنیم که دیگه از این به بعد دیر نیایی؟ چیکار کنیم تا دیگه این رفتار تکرار نشه؟

همانطور که مشاهده می کنید چنین سوالاتی افراد را به سمت حل مسئله می کشاند.

برای کسب اطلاعات بیشتر کتاب QBB میلر و میلر رو مطالعه بفرمایید.

چیستان:

کدام روانشناس چهارمین فرزند از شش فرزند بود که او در ابتدا به مسائل کشاورزی علاقه زیادی داشت و به فعالیت های کشاورزی می پرداخت. بعد ها نیز زمانی که مدرک دکترای خود را دریافت کرد از آن جایی که به مسائل کودکان توجه ویژه ای داشت در انجمن پیشگیری خشونت با کودکان در رُچستر، نیویورک، مشغول به کار شد. اگه گفتید من کدوم روانشناسم؟

پاسخ های خود را به آیدی اینستاگرامی @anjoman_elmimoshavere_uma ارسال نمایید.





مشاور پویا

انجمن علمی مشاوره دانشگاه محقق اردبیلی

شماره هشتم، زمستان ۱۳۹۹