

مشاور پویا ۱۰

انجمن علمی دانشجویی مشاوره



انجمن علمی مشاوره
دانشگاه محقق اردبیلی

شماره دهم
تابستان ۱۴۰۰



- غرق شدن، روشی برای فرار از بی‌حوصلگی
- بی‌حوصلگی چیست؟ (به همراه راهکار)
- بی‌حوصلگی ریشه‌ی تمام بدی‌هاست؟
- لطفا کمی تاب بیاور!
- رئالیتی مافیا
- افزایش خلاقیت با بی‌حوصلگی!
- بحثی جالب برای انجام پژوهش



تشیب

عنوان: مشاور پویا

زمینه انتشار: علمی، فرهنگی و اجتماعی

ترتیب انتشار: گاهنامه

شماره انتشار: ۱۰

زمان انتشار: تابستان ۱۴۰۰

صاحب امتیاز: انجمن علمی مشاوره دانشگاه محقق اردبیلی

مدیر مسئول: زهرا عبادی

سردبیر: محمدرضا نوروزی همایون

استاد ناظر: دکتر زهرا اخوی

کارشناس نشریات دانشگاه: مهندس سعید بوداقي

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

طراحی و صفحه آرایی: امیر شایعی

تاریخ و شماره مجوز: ۱۳۹۵/۰۹/۰۷ | ۲۲۳۲/ف/م

تاریخ و شماره آخرین تغییرات: ۱۳۹۹/۱۲/۲۴ | ۳۷۸۰/ف/م



فهرست مطالب

۰۶

غرق شدن (Flow) روشی برای فرار از بی‌حوصلگی (Boredom)

۱۳

بی‌حوصلگی چیست؟ (به همراه راهکار)

۲۰

بی‌حوصلگی ریشه‌ی تمام بدی‌هاست؟

۲۶

لطفا کمی تاب بیاور!

۳۱

رنالیتی مافیا

۳۵

افزایش خلاقیت با بی‌حوصلگی!

۳۶

بحثی جالب برای انجام پژوهش

سخن سردبیر



به اواخر سال تحصیلی و آغاز فصل تابستان رسیدیم! از آنجایی که عده زیادی از دانش آموزان و دانشجویان در فصل تابستان، تحصیلات خود را به اتمام می‌رسانند و تا شروع سال جدید تحصیلی به استراحت می‌پردازند. همچنین با توجه به شیوع ویروس کرونا بسیاری از کلاس‌ها، مسابقات و تفریحات به شکل مجازی برگزار می‌شوند؛ و در حال حاضر به مانند سال‌های قبل، امکان برگزاری چنین فرصت‌هایی به صورت حضوری برای رشد و تفریح دانش آموزان، دانشجویان و سایر افراد جامعه وجود ندارد. از سوی دیگر با توجه به اتمام نرسیدن واکسیناسیون و انتظار مردم برای دریافت واکسن کرونا، ممکن است تعداد زیادی از افراد در چنین شرایطی (یعنی رسیدن فصل تابستان، کم شدن تفریحات حضوری، کم شدن تعداد کلاس‌های حضوری و...) دچار بی‌حوصلگی (Boredom) گردند. در صورتی که افراد اطلاعات کافی در رابطه با این موضوع را داشته باشند، می‌توانند به شیوه درستی با این مسئله مقابله کنند؛ بنابراین در این شماره از نشریه تصمیم گرفته شد تا بر روی این موضوع کار کرده و آگاهی‌های لازم در برخورد با این مسئله را به مخاطبان انتقال دهیم. امید است که به سهم خود در انجام این رسالت توانسته باشیم، موفق عمل کرده باشیم.

محمد رضا نوروزی همایون
سردبیر نشریه مشاور پویا

غرق شدن (Flow) روشی برای فرار از بی‌حوصلگی (Bordom)

گردآورنده: محمدرضا نوروزی همایون، دانشجوی کارشناسی ارشد رشته مشاوره مدرسه، دانشگاه محقق اردبیلی



اصطلاح Flow یا شیفتگی را نخستین بار میهالی چیک سنت میهالی یکی از دانشمندان مطرح در زمینه روانشناسی مثبت گرا به کار برد. او حالت فلو (که با Zone هم شناخته می‌شود) را به عنوان یک وضعیت ذهنی تعریف کرد که در آن ما چنان در یک فعالیت فیزیکی یا فکری غرق می‌شویم که متوجه گذر زمان نمی‌شویم.

در واقع بعد از اتمام آن فعالیت است که متوجه می‌شویم برای مدتی به طور کامل در لحظه حال زندگی کرده ایم و از ظرف زمان و مکان جدا شده ایم و این یعنی بهترین لحظه ای که می‌توان تجربه کرد!

میهالی می‌گوید:

بهترین لحظات زندگی ما اوقات منفعل و آرامش بخش مان نیست؛ بلکه بهترین لحظات، معمولاً وقتی پیش می‌آید که ذهن یا جسم فرد، بطور داوطلبانه برای موفق شدن در کاری مشکل و ارزشمند به حداکثر توانایی خود برسد.

چه کسانی می‌توانند فلو را تجربه کنند؟

حالت فلو از آن دسته لحظاتی است که توزیع عادلانه در آن رعایت شده است! یعنی هر فردی با هر فرهنگ و جنس و شغلی می‌تواند آن را تجربه کند. حالت فلو را هم می‌توان موقع آشپزی تجربه کرد و هم موقع ورزش هم نوشتن و ...

جالب اینجاست که ظرفیت تجربه فلو می‌تواند در افراد مختلف متفاوت باشد؛ میهالی متوجه شد که شخصیت‌های اتوتلیک (افرادی که دارای انگیزه‌های درونی و نه بیرونی‌اند) حالت فلو را بیشتر تجربه می‌کنند.

در مطالعه دیگری مشخص شد که یک رابطه منفی بین تجربه حالت فلو در افرادی که دچار روان رنجوری (neuroticism) هستند وجود دارد. همچنین یک رابطه مثبت بین حالت فلو در افراد وظیفه شناس دیده می‌شود. (Ullén et al, ۲۰۱۲)

دلیل این امر نیز واضح است، افرادی نورووتیک در یک حالت عصبی و اضطرابی به سر می‌برند و این امر حالت فلو را مختل می‌کند. بر عکس در افراد وظیفه شناس چون وقت خود را صرف کارهای چالش برانگیز می‌کنند، حالت فلو را نیز بیشتر تجربه می‌کنند.



میهای در بررسی‌های خود متوجه شد که در حالت فلو خلاقیت و بهره‌وری افزایش می‌یابد. او رسیدن به این حالت را با هشت ویژگی نشان داد:

هشت مشخصه‌ی حالت فلو (Flow)

- تمرکز کامل بر روی کاری که در حال انجامش هستیم؛
- اهداف واضحی داریم و برای همین در ذهنمان پاداشی برای انجامش در نظر گرفته ایم و با این کار به خودمان بازخورد فوری می‌دهیم؛
- متوجه گذر زمان نمی‌شویم؛
- این حالت یک تجربه‌ی درونی ارزشمند است؛
- رسیدن به این حالت بدون تلاش انجام می‌شود و اگر در حال انجام فعالیت مورد علاقه مان باشیم، ورود به حالت فلو را متوجه نمی‌شویم؛
- در این حالت تعادل بین چالش و مهارت وجود دارد؛
- اقدامات و آگاهی ادغام می‌شوند، نشخوارهای فکری خودآگاه متوقف می‌شود؛
- احساس کنترل بر کاری که در حال انجامش هستیم را داریم.



در حالت فلو، چه در مغزمان می‌گذرد؟



حالت فلو در حال تبدیل شدن به کانون توجه برخی از محققان است. مطالعات نشان داده اند که در این حالت، فعالیت قشر جلویی پیشانی کاهش پیدا می‌کند.

این بخش، ناحیه ای از مغز است که مسئول عملکردهای شناختی مانند خود آگاهی، حافظه، یکپارچه سازی زمانی و حافظه فعال است. این منطقه، مسئولیت وضعیت روحی و هوشیاری ما را بر عهده دارد. طبیعی است با کاهش فعالیت این ناحیه، خودآگاهی، آگاهی نسبت به زمان و نیز نقد درونی نیز موقتا کاهش پیدا می‌کند.

از طرفی کاهش فعالیت این ناحیه، بخشی از مغز را که مرتبط با خلاقیت است فعال تر می‌کند. برخی از تحقیقات این مساله را مطرح کرده اند که چون در حالت فلو، فعالیت‌های کنجکاوانه بیشتر است، یک چرخه ی آزاد سازی دوپامین ایجاد می‌شود که باعث ایجاد انرژی و حس خوشحالی در ما می‌شود.

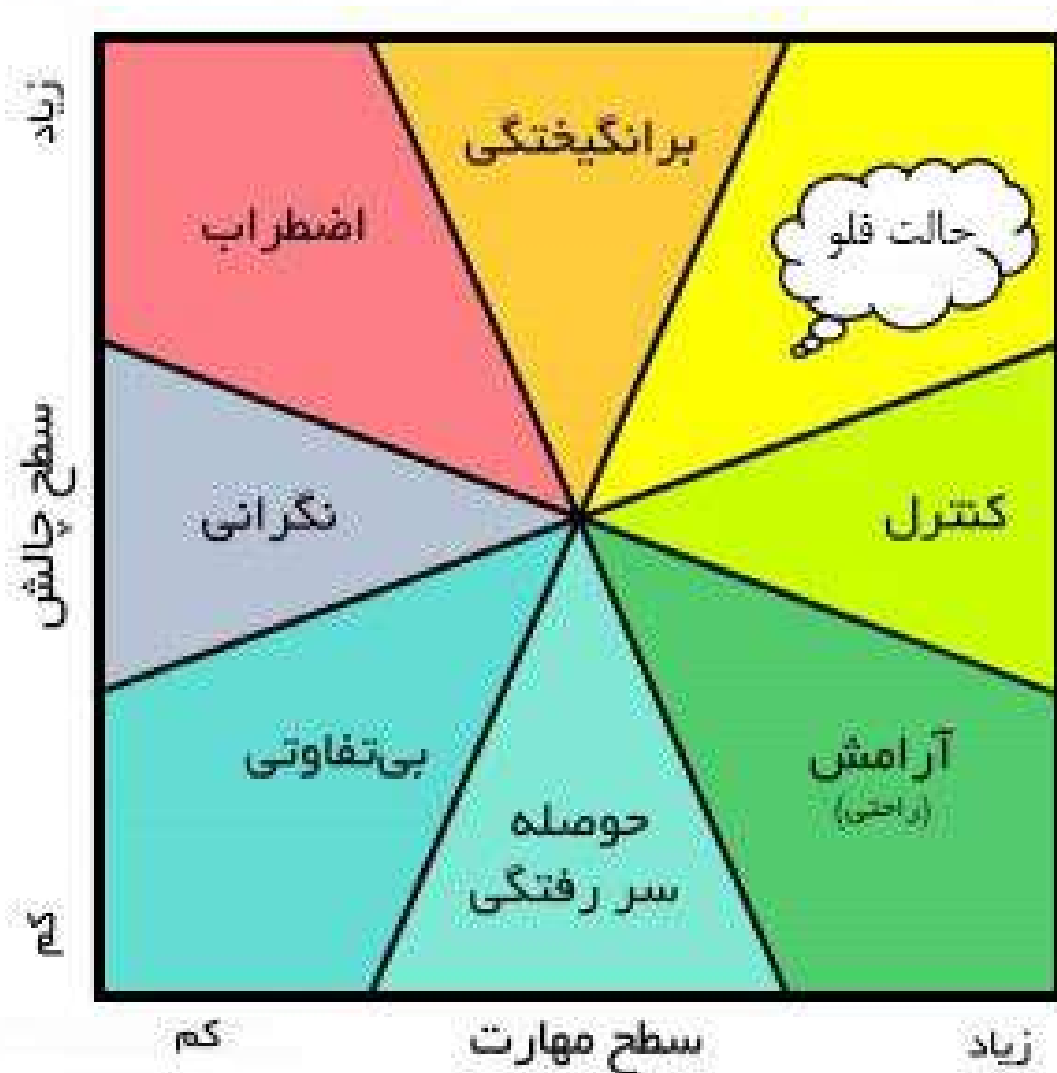
چطور می‌توان به حالت فلو رسید؟

مهم‌ترین مساله این است که هر عاملی که باعث حواس پرتی شود جلوی رسیدن به حالت فلو را می‌گیرد. پس باید دزدان تمرکز در زندگی مدرن را شناسایی و مهار کنیم.

این نمودار نشان می‌دهد که برای رسیدن به وضعیت فلو، باید یک تعادل بین شدت چالش و میزان مهارت فرد وجود داشته باشد. در واقع در محور عمودی، شما میزان چالشی که در فعالیت تان وجود دارد را اندازه گیری می‌کنید. و در محور افقی، سطح مهارت تان را در اون فعالیت ویژه اندازه می‌گیرید.

اگر بخواهیم قسمت‌های مختلف نمودار را توضیح بدهیم به این صورت خواهد بود:

- بی‌تفاوتی (چالش کم، مهارت کم)
- حوصله سر رفتگی (چالش کم، مهارت متوسط)
- آرامش (چالش کم، مهارت بالا)
- اینکه شما تحت کنترل هستید (تا حدودی چالش برانگیز، مهارت بالا)
- نگرانی (تا حدودی چالش برانگیز، مهارت کم)
- اضطراب (چالش برانگیز، مهارت کم)
- برانگیختگی (بسیار چالش برانگیز، مهارت متوسط)
- فلو (بسیار چالش برانگیز، مهارت بالا)



اگر بخواهیم قسمت‌های مختلف این نمودار را توضیح بدهیم به این صورت خواهد بود:

- بی‌تفاوتی (چالش کم، مهارت کم)
- حوصله سر رفتگی (چالش کم، مهارت متوسط)
- آرامش (چالش کم، مهارت بالا)
- اینکه شما تحت کنترل هستید (تا حدودی چالش برانگیز، مهارت بالا)
- نگرانی (تا حدودی چالش برانگیز، مهارت کم)
- اضطراب (چالش برانگیز، مهارت کم)
- برانگیختگی (بسیار چالش برانگیز، مهارت متوسط)
- فلو (بسیار چالش برانگیز، مهارت بالا)

در برخی منابع دیگر، میهالی چیکسنت میهالی معتقد بود دو مولفه اساسی وجود دارد که چند حالت اساسی را در انسان‌ها ایجاد می‌کنند:

این مولفه‌ها شامل مهارت فرد و نیاز محیط می‌باشند، از ترکیب این دو ۴ حالت مهم ایجاد می‌شوند.

۱- مهارت کم - نیاز محیط کم: منجر به بی‌تفاوتی (apathy) در انسان‌ها می‌شود.

۲- مهارت زیاد - نیاز محیط کم: منجر به بی‌حوصلگی یا Boredom می‌شود.

۳- مهارت کم - نیاز محیط زیاد: شکل‌گیری اضطراب و نگرانی در فرد

۴- مهارت زیاد- نیاز محیط زیاد: فراهم شدن زمینه ای برای غرق شدن یا flow در کار. این بهترین حالت برای رشد انسان‌هاست. در این حالت انسان‌ها متوجه گذر زمان نمی‌شوند؛ چرا که غرق در کار هستند، و همزمان نیز رشد پیدا می‌کنند.

از نظر میهالی انسان‌ها باید سعی کنن مهارت و نیاز محیط رو با هم به تعادل برسانند تا رشد پیدا کنند. در صورتی که تناسبی میان این دو مولفه نباشد، این امر منجر به ایجاد سه حالت قبلی در افراد خواهد شد.

۳ پیشنهاد ساده برای رسیدن به حالت flow:

۱- اولین قدم خاموش کردن گوشی همراه است و یا حداقل قطع کردن هشدارهایی که تمرکز ما را به هم می‌زنند.

۲- دومین عامل تناسب بین چالش و مهارت است.

۳- سومین عامل توجه به وضعیت بدنی است؛ گرسنه و تشنه بودن مانع تمرکز ما روی کار می‌شود.

همچنین خوردن غذاهای چرب و پرکالری محدودیت‌هایی با خود به همراه می‌آورد. از طرفی مشخص شده که نوشیدن قهوه و استنشام بوی‌های شیرین از عواملی هستند که به رسیدن ما به وضعیت فلو کمک می‌کنند.

تجربه حالت فلو در زندگی روزمره یکی از مولفه‌های مهم خلاقیت و نوآوری است. در واقع، می‌توان آن را به عنوان یک جنبه کلیدی از خود شکوفایی فرد توصیف کرد. از آنجایی که این حالت ذاتا یک پاداش درونی می‌دهد، هر چه بیشتر آن را تمرین کنیم، بیشتر آن را وارد زندگی مان می‌کنیم.

تحقیقات نشان داده اند که ایجاد حالت فلو در حالت تیمی بهتر از حالت انفرادی است. این موضوع می‌تواند الهام بخش آن دسته از مجموعه‌هایی باشد که با در اختیار داشتن افراد با انگیزه، سعی در رشد کسب و کار و فعالیت خود دارند.

باید گفت دستیابی به حالت فلو متکی به شانس و اتفاق نیست. حالت فلو می‌تواند راه گشای علایق درونی ما نیز باشد. این که کدام حرفه باعث می‌شود ما در آن کار غرق شویم و در لحظه ای که به خود می‌آییم، ببینیم که تا دیر وقت مشغول کار بوده ایم و زمان گذشته مثل یک چشم به هم زدن بوده می‌تواند مسیری که باید روی آن متمرکز شویم را نشان مان بدهد.

اهمیت دست یافتن به حالت فلو و دوری از بی‌حوصلگی به قدریست که در مقاله ای تحت عنوان "BORED TO DEATH" نتایج نشان می‌دهند، افرادی که دچار بی‌حوصلگی می‌شوند بیشتر احتمال مرگ زودرس در چنین افرادی وجود دارد. به عبارت دیگر، یافتن علاقه مجدد به فعالیت‌های اجتماعی و جسمی ممکن است خستگی را از بین ببرد و سلامتی را بهبود بخشد؛ بنابراین رسیدن به حالت فلو و انجام فعالیت، خطر "بی‌حوصله شدن به سوی مرگ" را کاهش می‌دهد.

منابع:

- English ARTICLE: Bored to death . International Journal of Epidemiology, Volume ۳۹, Issue ۲, April ۲۰۱۰, Pages ۳۷۱-۳۷۰, <https://doi.org/10.1093/ije/dyp404>
- <https://www.verywellmind.com/ways-to-achieve-flow2794769->
- <https://positivepsychology.com/>



بی‌حوصلگی چیست؟ (به همراه راهکار)

گردآورنده: گردآورنده: فائزه هدایت، دانشجوی کارشناسی ارشد رشته تحقیقات آموزشی، دانشگاه شهید مدنی تبریز



بی‌حوصلگی، موضوعی است که در سال‌های اخیر به خصوص در حیطه بالینی مورد توجه قرار گرفته است. اگرچه در محاوره‌های معمولی هر کسی می‌تواند در مورد بی‌حوصلگی اظهار نظر کند، اما به طور کلی بی‌حوصلگی به عنوان یک حالت تنفر یا ناسازگاری با هر نوع تجربه تکراری مثل کار روزانه یا برخورد با افراد کسل‌کننده و ملال‌آور و بی‌قراری زیاد در شرایطی که رهایی از ثبات (یکنواختی) امکان‌پذیر نیست، تعریف می‌شود. بی‌حوصلگی که در طیفی از متوسط تا شدید قرار می‌گیرد، به عنوان یک احساس ملالت، بی‌معنایی، پوچی، کسل‌سازی و فقدان تمایل به ارتباط با محیط فعلی توصیف می‌شود. رفتارهایی که اغلب با بی‌حوصلگی همراه است شامل: خمیازه کشیدن، نشانه‌های بی‌توجهی و بی‌قراری است. شواهد تجربی پیشنهاد می‌کنند که بی‌حوصلگی امر شایعی است. منابع از ۱۹۶۰ تا ۱۹۸۰ اعلام می‌کنند که در همه جا ۱۸٪ تا ۵۰٪ دانشجویان مبتلا به بی‌حوصلگی هستند (بیرامی و موحدی، ۱۳۹۳).

یکی از بحث‌برانگیزترین پدیده‌های روانی که از دیرباز تاکنون مورد توجه اندیشمندان رشته‌های مختلف علمی بوده است، پدیده‌ای است تحت عنوان بی‌حوصلگی. این پدیده در ادبیات پژوهشی به عنوان حالتی از تنفر یا ناسازگاری با هر نوع تجربه‌ی تکراری مثل کار روزانه یا برخورد با افراد کسل‌کننده، ملال‌آور و بی‌قراری زیاد در شرایطی که رهایی از ثبات (یکنواختی) امکان‌پذیر نیست، تعریف گردیده است و با علایمی هم‌چون مشکل در حفظ توجه، بی‌توجهی، عدم تمرکز، احساس یکنواختی ذهنی ملال، فقدان علاقه، محزون بودن، خمیازه کشیدن، بی‌قراری، خواب‌آلودگی، تاخیر و تعلل، خستگی و کوفتگی توصیف شده است

. و از لحاظ پدیدار شناسی با حالت‌های مشابهی چون بی‌علاقگی و بی‌تفاوتی، عدم لذت و افسردگی مرتبط است، اما از لحاظ ساختاری متمایز گردیده است. هم‌چنین در متون مختلف پدیده بی‌حوصلگی با گستره گوناگونی از اختلالات روان‌شناختی، عصب‌شناختی و ویژگی‌های شخصیتی مانند تکانشگری، بی‌توجهی و عدم تمرکز، بی‌قراری، خیال‌بافی، فرسودگی شناختی، خودپنداره و خودشکوفایی مرتبط شناخته شده است. در رابطه با عوامل سببی بی‌حوصلگی، تفاوت آشکاری در ادبیات پژوهشی مشهود است. بدین صورت که نتایج به دست آمده از برخی پژوهش‌ها نشان داده اند که عواملی چون بی‌معنایی، بی‌هدفی و عدم مدیریت اوقات فراغت در زندگی از مهم‌ترین عوامل ایجاد کننده بی‌حوصلگی هستند. اما پژوهش‌های دیگر مواردی چون تکالیف زیاد، محیط تحصیلی نامناسب، روابط خصمانه معلمان و دانش‌آموز، عدم برقراری ارتباط با موضوع درس و سخنرانی یا فهم آسان موضوع درسی بدون کمترین چالش را به عنوان عوامل ایجاد کننده بی‌حوصلگی در محیط‌های یادگیری بر شمرده اند (صالحی و همکاران، ۱۳۹۵). بی‌حوصلگی یک پدیده روانی است که عوارض متعددی به دنبال دارد. افت در عملکردهای حرفه‌ای و تحصیلی، افزایش احتمال بروز اختلال‌های روانی نظیر اضطراب و افسردگی، ناامیدی، احساس تنهایی و بی‌هدفی در زندگی و از همه مهم‌تر افزایش خطر مصرف مواد مخدر از پیامدهای منفی بی‌حوصلگی هستند (فرهادی، ۱۳۹۰). در مورد ماهیت و عناصر بی‌حوصلگی نظریه‌های متفاوتی ارائه شده است. بی‌حوصلگی اغلب تنفر از تکراری بودن و روزمرگی توصیف می‌شود و معمولاً زمانی بروز می‌کند که محیط فاقد تحریک مناسب باشد. افراد بی‌حوصله فاقد انگیزه تلقی می‌شوند. هم‌چنین در کار درگیر نمی‌شوند (قدم‌پور، میردریکوند و بیرانوند، ۱۳۹۷).



BORED

بی‌حوصلگی، پدیده‌ای روانی است که با نبودن تمرکز و توجه مشخص می‌شود.

برخی از پیش‌بینی‌کننده‌های بی‌حوصلگی که در مطالعات مختلف تایید شده، عبارت است از:

- ۱- پیش‌بینی‌کننده‌های تحصیلی (شامل تکالیف زیاد، محیط تحصیلی نامناسب و رابطه خصمانه معلمان و دانش‌آموزان).
- ۲- پیش‌بینی‌کننده‌های روانی، مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های روانی بی‌حوصلگی، بی‌معنایی و بی‌هدفی در زندگی است.
- ۳- پیش‌بینی‌کننده‌های شناختی؛ مشکل در حفظ توجه، مهارت‌های شناختی ناکارآمد.
- ۴- پیش‌بینی‌کننده‌های شخصیتی شامل جهت‌گیری انگیزشی و جستجوی حسی (بیرامی و همکاری، ۱۳۹۳).



چه چیزی باعث بی‌حوصلگی می‌شود؟

افراد خستگی را به صورت متفاوت تشخیص می‌دهند و تجربه می‌کنند. در برخی موارد، ملالت ممکن است به این دلیل اتفاق بیفتد که:

استراحت ناکافی و یا تغذیه نامناسب

سطوح پایین تحریک ذهنی

عدم انتخاب و یا کنترل فعالیت‌های روزانه تان

نداشتن تفریحات متنوع

ادراک ضعیف زمان

ممکن است شما یا کودک هنگام درگیر شدن در یک فعالیت، ملول شوید، به این خاطر:

از دست دادن علاقه

دستورالعمل‌های گیج کننده

ترس از اشتباه

تکرار فعالیت برای مدتی بسیار طولانی

به تعویق انداختن: کسل و بی‌حوصله نیستید فقط تمام کارها را پشت گوش انداخته اید و برنامه ریزی ندارید.

کمبود انرژی مفید: بی‌حوصلگی مانند خستگی نیست، اما زمانی اتفاق می‌افتد که انرژی زیادی داشته باشید اما در آن انرژی مفید کسل هستید این اتفاق زمانی می‌افتد که نمی‌توانید خود را وادار به کاری کنید اما از نظر فیزیکی احساس خستگی می‌کنید یک فعالیت پیدا کنید که از انرژی شما به مقدار زیادی استفاده کند. این می‌تواند به معنای انجام کاری فیزیکی بعد از گذراندن تمام روز باشد.



راهکارهایی برای درمان بی‌حوصلگی و کسالت

کارهایی که می‌خواهید انجام دهید را ترسیم کنید: خستگی اغلب نمی‌گذارد فعالیت‌هایی را که می‌خواهید را انجام دهید، انگار چیزی جلوی شما را می‌گیرد. می‌تواند زمانی اتفاق بیفتد که می‌خواهید برنامه تلویزیونی مورد علاقه خود را تماشا کنید، اما کسالت نمی‌گذارد اولین قدم برای رفع ملالت، تشخیص فعالیت است که واقعا می‌خواهید انجام دهید.

بی‌حوصلگی را کنار بگذارید: نگاهی به لیست کارهای خود بیاندازید. می‌خواهید قبل از اینکه کاری انجام دهید، تنها یک کار کوچک از این لیست را انجام دهید. چند دقیقه خستگی خود را کنار بگذارید

چیز جدیدی یاد بگیرید: شاید چیزی که نیاز دارید یک محرک ذهنی باشد. در اینجا چند چیز وجود دارد که می‌توانید انجام دهید تا چیز جدیدی یاد بگیرید:

یک کتاب بخوانید

درباره موضوعی تحقیق کنید که به آن علاقه دارید

برنامه خود را پر کنید: وقت زیاد داشتن خیلی بدتر از زمانی است که اصلا وقت نداریم زمانی که شما خلا زمانی دارید، ممکن است با بی‌حوصله شوید. به همین منظور برنامه خود را طبق زمان بندی تنظیم کنید

مدیتیشن انجام دهید: یوگا و مدیتیشن هم جز مواردی به شمار می‌رود که هنگام خستگی و بی‌حوصلگی کارآمدند.

خلاق باشید: اگر بی‌حوصله هستید چون در خانه مانده اید، صنایع دستی زیادی وجود دارند که می‌توانید با اشیا اطراف خانه درست کنید این می‌تواند به بهبود بی‌حوصلگی کمک کند بدون اینکه شما را مجبور به خرج کردن پول بیشتر و یا یک سفر اضافی کند.

مهارت جدید یاد بگیرید: خودتان را به یک سرگرمی جدید عادت دهید این کار هم به شما انگیزه و روحیه و بی‌حوصلگی شما را بهبود می‌دهد.

اگر شما خیلی هنری نیستید، یاد بگیرید که چطور نقاشی کنید می‌توانید برنامه‌های آموزشی بسیاری را به صورت آنلاین پیدا کنید هم چنین می‌توانید یک هنر را به عنوان بافندگی یاد بگیرید.



روزانه ورزش انجام دهید: فعال نگه داشتن بدن به شما کمک خواهد کرد که ذهن را فعال نگه دارید. این کار ممکن است به بهبود بی‌حوصلگی کمک کند مجبور نیستید فعالیت شدید انجام دهید، مانند بسکتبال بازی کردن، به منظور فعال شدن این می‌تواند به سادگی پیاده روی باشد. اگر حوصله تان سر می‌رود و بیشتر اوقات را با ورزش کردن سپری می‌کنید می‌توانید کمک کنید.

باغبانی را شروع کنید: اگر احساس بی‌حوصلگی می‌کنید، باغبانی را امتحان کنید اینکار می‌تواند برای بهبود فیزیکی و عاطفی شما خوب باشد چون شما بیرون می‌روید و به طور منظم با طبیعت سر و کار پیدا می‌کنید

مرتب کردن: کار دیگری که می‌توانید هنگام بی‌حوصلگی انجام دهید مرتب کردن کفش و لباس‌ها و به طور کلی منزل است نیاز به تخصص و هزینه هم ندارد و بیشتر اوقات می‌توانید انجام دهید

شیرینی بپزید: اگر می‌خواهید کاری انجام دهید که حال و هوایتان تغییر کند به سراغ کابینت بروید احتمالاً مقداری آرد و شکر دارید ببینید چه چیزی را می‌توانید تهیه کنید یک دستورالعمل را پیدا که به راحتی می‌توانید تهیه کنید. انجام برخی از پخت و پزها می‌تواند یک روش سرگرم کننده و سازنده برای گذر زمان باشد.

عکس‌های قدیمی را نگاه کنید: عکس‌های قدیمی می‌توانند سرگرم کننده باشند. مثلاً ممکن است شگفت زده شوید وقتی می‌بینید که از کلاس اول چقدر تغییر کرده اید. ممکن است بخندید چون از این که سبک شما چقدر متفاوت است شگفت زده خواهید شد.

فضای کار را ساکت کنید: اگر عادت دارید که در سکوت مطلق کار انجام دهید و تلویزیون هم خاموش کنید زودتر خسته و بی‌حوصله می‌شوید بنابراین در حین کار انجام دادن برخی صداها را هم بشنوید

قند خون خود را تنظیم کنید: وقتی سطح قند خون افت می‌کند، متوجه خواهید شد که توجه به کارتان به طور فزاینده‌ای دشوار است. میان وعده‌های سالم مثل میوه یا آجیل در محل کار خود نگه دارید تا مغز شما در بالاترین سطح خود عمل کند. برای به پایان رساندن تکالیف بسیار دشوار و یا مجموعه‌ای از یادداشتهای در اداره به خود پاداش دهید.

کنجکاو باشید: بگذارید نیروی تخیل شما اوج بگیرد کنجکاو طبیعی شما را از محدودیت‌های احتمالی آزاد می‌کند سوال بپرسید به دنبال پاسخ‌ها بروید. می‌خواهید بدانید، درک کنید، یاد بگیرید.

افراد کنجکاو چه شکلی به نظر می‌رسند؟ آن‌ها افرادی هستند که کتاب می‌خرند، کتابخانه شخصی دارند، در سمینارها شرکت می‌کنند، وبلاگ مشهور می‌خوانند، فیلم‌های مستند می‌بینند، برنامه‌های مستند تماشا می‌کنند

اقدام کنید: در برخی موارد، باید کتاب را کنار بگذارید و آنچه می‌دانید را امتحان کنید محتویات را اعمال کنید. ایده‌ها را به آزمایش بگذارید. کلمات را به عمل درآورید افراد هنگام عمل به ندرت کسل می‌شوند.

سازگار باشید: اگر آنچه را که در تلویزیون نشان می‌دهد را دوست ندارید تلویزیون را خاموش کنید اگر برنامه‌های شما عملی نشده، کار دیگری انجام دهید. یک مسیر جدید پیدا کنید و قالب را بشکنید.



جلوگیری از بی‌حوصلگی و کسالت:

- گزارشی از شرایطی که در آن شما و یا کودک تان از آن بی‌حوصله می‌شوید را تهیه کنید. به زمان روز، مکان و فعالیت‌های قبل از بی‌حوصلگی توجه داشته باشید تا بتوانید از آن شرایط اجتناب کنید
- کارهای روتین را با افزودن یک عنصر منحصر به فرد جالب‌تر کنید: مثلاً، زمانی را شروع کنید که ببینید چقدر سریع می‌توانید آن‌ها را انجام دهید.
- چندین کار تکراری را با هم ترکیب کنید تا بتوانند با هم انجام شوند.
- وظایف بزرگ را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم کنید، و برنامه‌های خود را به نقاط عطف اصلی تقسیم کنید.
- لیستی از فعالیت‌ها ایجاد کنید تا زمانی که احساس خستگی می‌کنید، تلاش کنید. اگر کودک احساس کسالت می‌کند، این لیست را با هم خلق کنید.
- یک منطقه ویژه را مشخص کنید که در آن شما یا کودک می‌توانید فعالیت‌هایی را که برای مبارزه با کسالت حفظ شده اند را نگه دارید.

منابع

- بیرامی، منصور. و موحدی، یزدان. (۱۳۹۳). ساختار عاملی مقیاس آمادگی برای بی‌حوصلگی در دانشجویان ایرانی. فصلنامه اندازه‌گیری تربیتی. ۵(۱۸)، ۱۹-۱۰.
- بیرامی، منصور. هاشمی‌نصرت آبادی، تورج. فرهادی، علی. و موحدی، یزدان. (۱۳۹۳). بررسی ارتباط معنا و هدف زندگی و انگیزش تحصیلی با آمادگی برای بی‌حوصلگی در دانشجویان دختر. فصلنامه فرهنگی-تربیتی زنان و خانواده، ۹(۲۷).
- صالحی، بهمن. مرادی، شیرین. ابراهیمی، سمیه. و رفیعی، محمد. (۱۳۹۵). مقایسه عوامل پیش‌بینی‌کننده بی‌حوصلگی در دانشجویان دانشگاه‌های علوم پزشکی و آزاد اسلامی اراک. مجله علمی‌پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی اراک. ۱۹(۴)، ۴۱-۳۱.
- فرهادی، علی. پوراعتماد، حمیدرضا. عسگری، علی. و خوشایی، کتایون. (۱۳۹۰). پیش‌بینی‌کننده‌های بی‌حوصلگی در نوجوانان. مجله اصول بهداشت روانی، ۱۳(۱)، ۱۰-۹۴.
- قدم‌پور، عزت‌اله. میردریکوند، فضل‌اله. و بیرانوند، کبری. (۱۳۹۷). ۱۴ اثر بخشی آموزش معناداری بر بی‌حوصلگی و شکستگی دانش‌آموزان دختر پایه دوم دبیرستان. پژوهشنامه روانشناسی مثبت، ۴(۲)، ۱-۱۲.

• Namnak.com

بی‌حوصلگی ریشه‌ی تمام بدی‌هاست؟

گردآورنده: زینب کاظمی، دانشجوی کارشناسی رشته مشاوره، دانشگاه محقق اردبیلی



بی‌حوصلگی یک تجربه‌ی همگانی است. تقریباً همه‌ی ما در طول زندگی آن را تجربه می‌کنیم. برآوردهای به‌دست‌آمده از نظرسنجی‌ها نشان می‌دهد که ۳۰ تا ۹۰ درصد بزرگسالان آمریکایی، در مقاطعی از زندگی‌شان بی‌حوصلگی را تجربه می‌کنند. این رقم در بین جوانان آمریکایی بین ۹۱ تا ۹۸ درصد است. به‌طور کلی مردان بیشتر از زنان بی‌حوصلگی را تجربه می‌کنند. همچنین رابطه‌ی مستقیمی میان تحصیلات بسیار پایین و بی‌حوصلگی وجود دارد.

بی‌حوصلگی می‌تواند زمینه‌ساز احساسات دیگری از قبیل تنهایی، خشم، غم و نگرانی باشد. همان‌طور که فیلسوف مسیحی دانمارکی، سورن کی‌یرکگور، گفته است: «بی‌حوصلگی ریشه‌ی تمام بدی‌هاست.» کسانی که دچار بی‌حوصلگی می‌شوند برای رهایی از آن دست به هر کاری می‌زنند. گرایش به مواد مخدر، مشروبات الکلی و قمار و سواس‌گونه در افرادی که از بی‌حوصلگی‌های مزمن رنج می‌برند، بسیار بالاست.

بی‌حوصلگی گاهی ریشه در خستگی ذهنی داشته و ناشی از تکرار و بی‌اعتنایی به جزئیات و وظیفه‌ها است. هر تجربه‌ای که قابل پیش‌بینی بوده و تکراری می‌شود، می‌تواند خسته‌کننده شود.

به‌طور کلی، تکرار بی‌اندازه از یک چیز و تحریک بی‌اندازه می‌تواند از عوامل عمده پیدایش شرایط بی‌حوصلگی باشد. بدین‌ترتیب حس خستگی و ضعف در شخص ایجاد می‌شود.

هشت دلیل اصلی بی‌حوصلگی عبارتند از:

۱- یکنواختی ذهنی و بی‌حوصلگی

بی‌حوصلگی شبیه خستگی ذهنی است که علت آن تکرار و عدم علاقه به جزئیات کار یا زندگی است، برای مثال کسانی که کارشان به تمرکز دائمی نیاز دارد، زندانیان و کسانی که در فرودگاه انتظار می‌کشند، بی‌حوصلگی را تجربه می‌کنند. هر تجربه‌ای که قابل پیش‌بینی و تکراری شود، ما را بی‌حوصله می‌کند. به‌طور کلی، انجام یک کار مشابه و انگیزه‌ی بسیار پایین، سبب بی‌میلی و ایجاد احساس اسارت در فرد می‌شود.

۲- فقدان تچان و بی‌حوصلگی

کارهایی که انجام‌شان بسیار آسان باشد، کسل‌کننده می‌شوند. برعکس، کارهای بسیار سخت منجر به اضطراب می‌شوند. اما تچان یک حالت ذهنی است که در آن فرد با گیرایی کامل کاری را انجام می‌دهد که چالش‌برانگیز است اما با توانایی‌های او همخوانی دارد.

تچان زمانی اتفاق می‌افتد که مهارت‌های فرد با سطح چالش ارائه‌شده از سوی محیط، همخوانی داشته باشد و کار فرد، دربرگیرنده‌ی اهداف روشن و بازخورد آبی باشد. بنابراین با فقدان تچان، احتمال بی‌حوصلگی بیشتر می‌شود.

۳- نیاز به تنوع برای رفع بی‌حوصلگی

احتمال بی‌حوصله شدن برخی افراد، بیشتر از دیگران است. کسانی که تمایل زیادی به تنوع، هیجان و تازگی دارند، بیشتر در معرض بی‌حوصلگی قرار می‌گیرند. از نظر این جست‌وجوگران احساس (مثلاً چتربازها)، سرعت حرکت دنیای پیرامون بسیار کند است. نیاز به انگیزش بیرونی شاید دلیل گرایش برون‌گرایان به بی‌حوصلگی باشد. این افراد برای برطرف کردن بی‌حوصلگی‌شان به تنوع‌طلبی و ریسک‌پذیری گرایش پیدا می‌کنند.

۴- اختلال کم‌توجهی و بی‌حوصلگی

بی‌حوصلگی می‌تواند با مشکل کم‌توجهی در ارتباط باشد. چیزی که حوصله‌ی ما را سر ببرد، هرگز توجه کامل‌مان را جلب نخواهد کرد. از طرفی، زمانی که نتوانید تمرکز کنید، علاقه‌مند شدن به کاری که انجام می‌دهید، دشوار می‌شود. کسانی که به‌صورت مزمن از مشکل عدم تمرکز رنج می‌برند (یا به‌عبارتی به اختلال کم‌توجهی - بیش‌فعالی مبتلا هستند)، بیشتر بی‌حوصله می‌شوند.



۵- نداشتن آگاهی عاطفی و بی‌حوصلگی

افرادی که فاقد خودآگاهی هستند، بیشتر در معرض بی‌حوصلگی قرار می‌گیرند. فرد بی‌حوصله قادر نیست کاری را که به آن تمایل یا نیاز دارد، بیان کند. این افراد در توصیف احساسات‌شان مشکل دارند. ناتوانی فرد در شناخت چیزهایی که باعث شادی‌اش می‌شوند، می‌تواند به بی‌حوصلگی عمیق‌تری منجر شود. اینکه ندانیم در زندگی به دنبال چه چیزی هستیم، به این معناست که قادر به انتخاب اهداف مناسب برای اشتغال و سرگرمی در دنیا نیستیم.

۶- نداشتن آرامش درونی و بی‌حوصلگی

کسانی که برای برطرف کردن بی‌حوصلگی‌شان از منابع درونی مؤثری برخوردار نیستند، به‌ناچار از محرک‌های بیرونی کمک می‌گیرند. در صورت نداشتن آرامش درونی، همیشه نمی‌توان از دنیای بیرونی انتظار هیجان و تازگی داشت.

۷- نداشتن استقلال

زمانی که افراد احساس اسارت کنند، بیشتر دچار بی‌حوصلگی می‌شوند. احساس اسارت بخش بزرگی از تجربه‌ی بی‌حوصلگی است. به عبارت دقیق‌تر، فرد احساس می‌کند در تنگاست، در پی این احساس تصور می‌کند اراده و خواسته‌اش هرگز عملی نخواهد شد. والدین اختیار انجام بسیاری از کارها را به کودکان‌شان نمی‌دهند، در نتیجه مشکل بی‌حوصلگی در نوجوانی به اوج خود می‌رسد.

۸- فرهنگ

بی‌حوصلگی از بسیاری جهات، مشکل عصر کنونی است. در آغاز بشریت که اجداد ما بیشتر وقت خود را برای تأمین غذا و سرپناه سپری می‌کردند، تا اواخر قرن هجدهم، چیزی به نام بی‌حوصلگی وجود نداشت و در واقع هم‌زمان با ظهور عصر روشنگری که زمینه‌ساز انقلاب صنعتی بود، به‌وجود آمد.



آیا بی‌حوصلگی مزایایی هم دارد؟

احساس بی‌حوصلگی یک زنگ بیداری است. به نقل از نیچه، انسان‌هایی که به‌ندرت دچار بی‌حوصلگی می‌شوند، به‌محض بروز چنین احساسی، آن را به‌عنوان انگیزه‌ای برای تلاش بیشتر تلقی می‌کنند. بی‌حوصلگی می‌تواند واسطه‌ای باشد که ما را به حرکت و تلاش بیشتر ترغیب کند. این احساس می‌تواند فرصتی برای اندیشیدن باشد. همچنین می‌تواند نشانه‌ای این باشد صرف زمان برای کاری که موجب بی‌حوصلگی‌مان شده، بیهوده است.

چه زمانی بی‌حوصلگی نیازمند درمان است؟

بی‌حوصلگی و کسالت برای هرکسی در زندگی به‌طور معمول در موقعیت‌های گوناگون تجربه می‌شود. این امر مسئله‌ای طبیعی است که به‌طور خود به‌خود بهبود می‌یابد. اما برخی افراد به‌طور افراطی و مکرر با این موضوع روبه‌رو می‌شوند و می‌توان گفت که این مشکل الگوی اصلی زندگی آن‌ها را تشکیل می‌دهد.

از آنجایی که بی‌حوصلگی تمایل فرد برای شرکت در فعالیت‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ زندگی کسالت‌بار اغلب به‌کاهش عملکرد فرد در ابعاد مختلف زندگی نظیر شغل، تحصیل و روابط بین فردی می‌انجامد. متخصصان سلامت روان این وضعیت را به‌عنوان نشانه‌ای از وجود یک اختلال روانی نظیر افسردگی در نظر می‌گیرند که به مداخلات حرفه‌ای نیازمند است.

درمان بی‌حوصلگی

قبل از هر چیز با توجه به توانایی‌ها و استعدادهای خویش هدفی معقول و قابل دسترسی و مطابق با شرایط و امکانات موجود برای خودترسیم کنید. برای رفع بی‌حوصلگی اجتماعی باشید، بیرون بروید و با برخی از دوستانتان ملاقات کنید، یا دوستان جدیدی پیدا کنید. به منظور رسیدن به هدف مورد نظر از یک برنامه مدون و جدول زمان بندی شده‌ای استفاده کنید و خود را مقید به انجام آن کنید. از خودتان غفلت نکنید و به خودتان برسید. به آرایشگاه بروید، لباس‌های دیگری بپوشید و در کل سعی کنید کمی در خود تفاوت ایجاد کنید.

اگر افکار منفی و احساس ضعف و خودکم بینی باعث کم‌حوصلگی شما شده است، با به‌خاطر آوردن توانایی‌ها و استعدادها و موفقیت‌های گذشته خویش و توجه به نقاط قوت زندگی، یاس و ناامیدی نسبت به آینده را به امیدواری و خوشبینی نسبت به آینده تبدیل کنید. چیزی که در بسیاری از فرهنگ‌ها به یک افراد بی‌حوصله توصیه می‌کنند، مسافرت است. مسافرت یا حتی یک گردش کوتاه می‌تواند از آدمی بی‌حوصله یک آدم شاد و پرنشاط بسازد.

افراد خستگی را به‌صورت متفاوت تشخیص می‌دهند و تجربه می‌کنند. در برخی موارد، ملالت ممکن است به این دلیل اتفاق بیفتد که:

استراحت ناکافی و یا تغذیه نامناسب سطوح پایین تحریک ذهنی عدم انتخاب و یا کنترل فعالیت‌های روزانه تان نداشتن تفریحات متنوع_ادراک ضعیف زمان.

ممکن است شما یا کودک هنگام درگیر شدن در یک فعالیت، ملول شوید، به این خاطر:

از دست دادن علاقه دستورالعمل‌های گیج کننده ترس از اشتباه.

کسالت و بی‌حوصلگی در بزرگسالان:

اگر بی‌حوصلگی با توانایی شما در انجام دادن وظایف لازم و یا در کیفیت زندگی شما اختلال ایجاد می‌کند، با پزشک صحبت کنید اگر علائم زیر را تجربه می‌کنید ممکن است به افسردگی مرتبط باشد: احساس درماندگی-احساس ناراحتی

طفره رفتن از فرصت برای تحریک-کسالت و بی‌حوصلگی در کودکان:

علائم افسردگی و بی‌حوصلگی برخی اوقات شبیه هم هستند. یک کودک بی‌حوصله ممکن است بخواهد مشغول شود، و زمانی که یک چیز "سرگرمی" به آن‌ها پیشنهاد می‌کنید، به راحتی درگیر شود، در حالی که یک کودک افسرده ممکن است از آن اجتناب کند. برخی از کودکان نمی‌توانند به اندازه کافی احساسات خود را توصیف کنند. صحبت کردن با یک متخصص بهداشت روانی و مشاور به شما کمک شایانی خواهد کرد.

• علل بی‌حوصلگی دائمی

تیروئید شما از کنترل خارج شده است: پرکاری تیروئید که در بین خانم‌ها رایج است، زمانی بروز می‌کند که غده پروانه ای شکل در گلویش از حد هورمون تیروئید تولید می‌کند و باعث بروز بدخلقی در فرد می‌شود.

• دیابت و عدم تعادل قند خون:

عدم دریافت قند خون کافی هم باعث افزایش خشم افراد می‌شود. عدم تعادل در سطح قند خون باعث بروز عدم تعادل مواد شیمیایی مغز از جمله سروتونین می‌شود. این امر منجر به خشم، عصبانیت، سردرگمی و حتی حملات پانیک یا حملات هراس می‌شود.

• ضد دردهای اپیوئید یا اپیوئید یا مخدر:

به مجموعه مواد طبیعی و شیمیایی مسکن شبیه به مرفین یا مواد افیونی گفته می‌شود که در سیناپس (محل اتصال پایانه یک سلول عصبی به سلول عصبی دیگر) به گیرنده‌های عصبی اپیوئید می‌چسبند. عملکرد همگی آن‌ها در بدن همانند کار انتقال‌دهنده‌های عصبی ضد درد (اندورفین‌ها) است که از طریق تأثیر بر سلسله اعصاب مرکزی موجب تخفیف احساس درد در بدن می‌شوند.

• قرار گرفتن در شرایط سخت:

عوامل فیزیکی زیادی هستند که ممکن است باعث بد اخلاق شدن فرد شوند. درد یا ناراحتی فیزیکی و قرار گرفتن در شرایط سخت می‌تواند منجر به تحریک پذیری و کج خلقی شود، از جمله مواردی مانند عدم خواب کافی، گرسنه بودن یا تغذیه ناسالم.

• مشکل روحی روانی:

یک مشکل روانی یا عاطفی اغلب بر روی خلق و خو تأثیر می‌گذارد. افراد مبتلا به اضطراب، افسردگی، اختلال دوقطبی یا اختلال پس از سانحه. برای کسب اطلاعات بیشتر، می‌توان به کتاب DSM۵ مراجعه کرد.



• اختلال اضطراب پس از سانحه (PTSD) (post-traumatic stress disorder)

نوعی اختلال یا مشکل روحی است که بعضی افراد پس از تجربه یا مشاهده یک رویداد ناگوار مانند جنگ یا مرگ عزیز، به آن دچار می‌شوند. برای شناخت بیشتر این اختلال می‌توان به کتاب DSM۵ مراجعه کرد.

• بی‌حرکی و ورزش نکردن:

آیا به اندازه کافی ورزش می‌کنید؟ دویر تسوریو می‌گوید: پاکسازی ذهن و یک پیاده روی کوتاه می‌تواند باعث کاهش اضطراب و افسردگی و بهبود خلق و خو شود. ورزش کردن به آزادسازی هورمون‌های حس خوب در مغز کمک می‌کند که این هورمون‌ها به کاهش اضطراب و افسردگی کمک می‌کنند. ورزش کردن می‌تواند پیاده روی در اطراف محل سکونت یا پارک نزدیک منزلتان باشد و رفتن به طبیعت نیز تاثیرات مثبت روی خلق و خو دارد.

منابع

- rasekhoon.net-delivered
- keramatzade.com

لطفا کمی تاب بیاور!

گردآورنده: سیده لیلا ذاکری، دانشجوی کارشناسی رشته مشاوره، دانشگاه محقق اردبیلی



چرا یک سری افراد در برابر مشکلات به شدت آسیب پذیر هستند تا حدی که حتی از پس وظایف روزمره خود نیز بر نمی آیند؟ افرادی که در مواجهه با کوچکترین چالشی، بشدت ناامید می شوند! درمقابل، یک دسته از افراد وجود دارند که در برابر مشکلات صبر میکنند و به هیچ وجه ناامید و متزلزل نمی شوند و روال عادی زندگی آنها به هم نمی ریزد. همچنین، در شرایط کنونی که دو عنصر کرونا و خانه نشینی همزمان اتفاق افتاده اند، همه ما در فشار روانی زندگی میکنیم و به تناسب این دو، آستانه تحملمان کاهش یافته و عملکرد ما را تحت تاثیر خود قرار داده است. اینجاست که مفهوم "تاب آوری" بیش از پیش اهمیت می یابد.

روانشناسی مثبت گرا

در سال های اخیر، روانشناسی "مثبت گرا" مورد توجه روانشناسان قرار گرفته که به جای پرداختن به نابهنجاری ها و اختلالات، بر توجه بیشتر به توانمندی ها و استعداد های انسان تاکید دارد. این رویکرد، هدف نهایی خود را شناسایی شیوه هایی می داند که بهزیستی و شادکامی انسان را به دنبال دارد. از این رو، عواملی که سبب سازگاری هرچه بیشتر آدمی با نیازها و تهدیدهای زندگی شوند، بنیادی ترین عوامل مورد پژوهش در این رویکرد هستند. در این میان، تاب آوری، در حوزه های روانشناسی رشد و تحول، روانشناسی خانواده و بهداشت روانی جایگاه ویژه ای یافته است.

تاب آوری در برابر کرونا!

در بحران کرونا، کشورهایی که با مفهوم تاب‌آوری آشنا بودند، با کمترین آسیب و اختلال به راه خود ادامه دادند و از طرفی کشورهایی که شناختی نسبت به تاب‌آوری نداشتند، بیشترین آسیب را دیدند و در روند اداره کشور دچار مشکلات و خسارات متعددی شدند. مهم‌ترین درسی که از بحران کرونا باید آموخت؛ اهمیت دادن به مفهوم تاب‌آوری و فرهنگ سازی براساس آن است! اگر فرهنگ شهرهای کشور ما بر اساس مفهوم تاب‌آوری شکل گرفته بودند، نه تنها در کنترل و قطع زنجیره انتقال ویروس کرونا موفق‌تر بودیم، بلکه دچار خسارت‌های جبران‌ناپذیر اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و ... نیز نمی‌شدیم.



تعاریف تاب‌آوری

- توانایی سازگاری موفقیت‌آمیز با شرایط تهدید کننده.
- توانایی مقابله با شرایط دشوار و پاسخ انعطاف پذیر به فشارهای زندگی روزانه.
- عملکرد خوب تحت فشار.
- فرایند پویایی که شامل سازگاری مثبت در مواجهه با ناملایمات چشمگیر است.

اضلاع چهار گانه تاب‌آوری عبارتند از:

تاب‌آوری، اکتسابی‌ست یا ذاتی؟

تاب‌آوری پدیده‌ای ذاتی نیست و از طریق وراثت منتقل نمی‌شود، بلکه از طریق یادگیری، تمرین و تجربه حاصل می‌شود. افرادی که در بزرگسالی تاب‌آور هستند به این دلیل است که؛ در کودکی، در محیط خانواده این مسئله را آموزش دیده‌اند و این خصلت را در خود تقویت کرده‌اند! پس تاب‌آوری یک مفهوم آموختنی‌ست، حال، خود و اطرافیانتان را ارزیابی کنید و ببینید در مواجهه با مشکلات چگونه عمل می‌کنید؟ آیا از عملکرد خودتان راضی هستید؟

انعطاف پذیری روانی

بنظر می‌رسد، در برخی از افراد، ظرفیت‌های فردی، روانی و شخصیتی وجود دارد که در تجربه کردن موقعیت‌های مشکل آفرین و تنش‌زا کمک کننده است، به گونه‌ای که هر قدر هم بر شدت منابع استرس افزوده شود، باز این افراد توانایی بیرون کشیدن خودشان از بحران یا به قولی تاب آوردن سختی‌ها و ناملایمات را دارند. در زندگی روزمره، ماهیت برخی شرایط و تجارب به گونه‌ای است که، افراد خواه‌ناخواه دچار مشکل می‌شوند، به طوری که ممکن است سلامت روانی آنها تهدید شود. تاب آوری شامل مجموعه‌ای از ظرفیت‌های فردی و روانی است که فرد با کمک آنها می‌تواند در شرایط دشوار مقاومت کند و دچار آسیب نشود و حتی در تجربه این شرایط مشکل آفرین یا بحرانی، خود را به لحاظ شخصیتی ارتقا بخشد. مفهوم تاب آوری، یک مفهوم روانشناختی است که می‌تواند توضیح دهد؛ افراد چگونه با موقعیت‌های غیر منتظره کنار می‌آیند. با این اوصاف تاب آوری نه تنها باعث افزایش قدرت و تحمل سازگاری فرد در برخورد با مشکل می‌شود، بلکه مهمتر از آن باعث حفظ سلامت روانی و حتی ارتقای آن است.

دو روی یک سکه!

رفتارهای تاب آورانه، به افراد کمک می‌کند تا بر تجارب منفی چیره شوند و حتی آنها را به تجارب مثبت در خودشان تبدیل کنند، به همین دلیل است که روانشناسان در مفهوم تاب آوری، دو وجه را مهم می‌دانند؛ اول اینکه، فرد یک حادثه یا رویداد آسیب‌زا و فشار و سختی را تجربه می‌کند و دوم اینکه در برابر این حوادث انعطاف پذیر است و برای بازگشت به عملکرد و کارکردهای معمولی خود دست به جبران می‌زند. افراد تاب آور، توانایی ترمیم ضربه‌ی روانی وارد شده و فائق آمدن بر سختی‌ها را دارند.



عملکرد و ویژگی‌های اصلی افراد تاب آور

- آگاهانه و هوشیار عمل می‌کنند و نسبت به هیجانات و احساسات خود شناخت کافی دارند.
- می‌پذیرند که موانع بخشی از زندگی هر انسان است و زندگی بدون چالش برای آنها بی‌معنی‌ست.
- دارای منبع کنترل درونی هستند و هیچگاه خود را سرزنش نمی‌کنند.
- ارتباطات محکم اجتماعی دارند و از شبکه حمایتی و عاطفی محکمی برخوردارند.
- خود را فردی قربانی و ناتوان ارزیابی نمی‌کنند.
- قادرند متناسب با موقعیت درخواست کمک کند و از متخصصان، مشاوران و کتابها بهره بگیرند.



از دیدگاه روانشناسی، افراد تاب آور پنج ویژگی اصلی دارند:

۱. احساس ارزشمندی: دوست داشتن خود، بدون قید و شرط و سعی در شناخت نقاط مثبت و منفی و کتمان نکردن آنها.
۲. مهارت در حل مسئله: توانایی تجزیه و تحلیل واقع‌بینانه مشکلات شخصی، پیدا کردن راه حل فوری و راهبردهای درازمدت برای حل و فصل مشکلات.
۳. کفایت اجتماعی: مهارت ارتباط با دیگران، شوخ طبعی و صمیمیت.
۴. خوش بینی: امید راسخ به آینده ای بهتر و هدفمندی.
۵. همدلی: رابطه توأم با احترام متقابل با دیگران.

چگونه تاب آور شویم؟

پژوهش‌ها نشان می‌دهد؛ عزت نفس، نقش مهمی در کنار آمدن با استرس‌های زندگی دارد. چنانچه به توانمندی‌های خود باور داشته باشید در مقابله با مشکلات بسیار موثرتر عمل خواهید کرد.

در زندگی خود معنا و هدف داشته باشید. افرادی که در زندگی هدف مشخصی ندارند و معنای مهمی برای زندگی خود نیافته‌اند، با هر سختی و مشکلی بهم می‌ریزند و انگیزه خود را از دست می‌دهند.

ارتباطات خود را توسعه دهید. داشتن روابط عاطفی و اجتماعی محکم، عامل بسیار مهمی در سلامت روان انسان به شمار می‌رود و هنگام بروز بحران‌های زندگی، پشتوانه بسیار مفیدی محسوب می‌شود. بنا براین روابط دوستانه و خانوادگی خود را تقویت کنید.

نسبت به تغییرات انعطاف پذیر باشید. زندگی یعنی تغییر، اگر نسبت به تغییرات زندگی منعطف نباشید، همواره در بیم و هراس باقی می‌مانید و توانایی مواجه شدن با آن را از دست می‌دهید.

مراقب تغذیه و سلامتی خود باشید. از قدیم گفته‌اند؛ "عقل سالم در بدن سالم است" پس برای آنکه بهتر بیندیشید، بهتر تصمیم بگیرید و بتوانید بهترین راه حل را انتخاب کنید، مراقب جسم خودتان باشید. تغذیه سالم، ورزش و سبک زندگی سالم را سرلوحه خود قرار دهید.

مهارت‌های سالم برای مقابله با مشکلات را بیاموزید. اگر مقابله‌های مسئله مدار و هیجان مدار سالم را بیاموزید، به هنگام مواجهه با مشکلات زندگی، مخزن غنی و پرمحتوایی از راهکارهای مفید دارید که برحسب اوضاع، می‌توانید از آنها استفاده کنید.

خوش بین باشید. نگاه واقع بینانه توأم با مثبت اندیشی، سبب می‌شود درک مناسبی از مسئله داشته باشید و به شیوه‌ای متناسب عمل کنید.

دلبستگی‌های مثبت ایجاد کنید. مشارکت در یک یا چند فعالیت سرگرم کننده سالم، عضویت در گروه‌های مذهبی، حضور در باشگاه‌های ورزشی، کلاس‌های هنری و انجمن‌های علمی و... موجب می‌شود به هنگام وجود مشکل، آرامش خود را بازیابید.

معنویت را در خود تقویت کنید. افرادی که ایمان و باور قوی دارند و در مشکلات و سختیها ضمن تلاش و تعقل به خداوند توکل می‌کنند، آرامش و امنیت وصف ناپذیری را تجربه می‌کند.

منابع:

• مقاله رابطه تاب آوری با پنج عامل بزرگ شخصیت - رقیه شفیق زاده - پاییز ۹۱

• dl.ketabsabz.com

رنالیتی مافیا

نویسندگان: سیده لیلا ذاکری، فاطمه ملک زاده دانشجویان کارشناسی مشاوره، دانشگاه محقق اردبیلی



با شیوع ویروس کرونا، تجربه اضطراب و نگرانی طبیعی بوده و از طرفی در قرنطینه خانگی ماندن، باعث غمگینی و بی‌حوصلگی در افراد شده است. البته با انجام برخی امور می‌توان از بروز این عوارض جلوگیری کرد. یکی از راه‌های رفع بی‌حوصلگی؛ انجام "بازی"‌های مختلف است. از طرفی چندیست که یک بازی بنام بازی مافیا در بین نوجوانان و جوانان جامعه مان همه گیر شده و افکار عمومی را متوجه و درگیر خود کرده است. این بازی بین شرکت کنندگان، بدون هیچ امکانات و تجهیزاتی و فقط براساس تکنولوژی تفکر اجرا میشود. در عین بی‌آلایش بودن، بازی مافیا جزو مرموزترین و مهیج‌ترین بازی‌های دنیاست.

پیدایش مافیا

دیمیتری دیویدوف یک روان‌شناس روسی بود. او در تمام عمر به دنبال کشف حقیقت انسان‌ها بود. حقیقت زبان بدنشان، حرف‌هایشان، تبحرهایی که دارند و پنهان می‌کنند، قدرت تمرکزشان و... شاید به خاطر همین بود که بازی «مافیا» را طراحی کرد. دیمیتری این بازی را در دانشکده روانشناسی دانشگاه ایالتی موسکو اجرا و در کلاس‌های درس، خوابگاه‌ها و حتی اردوگاه‌های تابستانی دانشگاه منتشر کرد. بازی مافیا خیلی زود در سایر دانشگاه‌ها و حتی مدارس اتحاد جماهیر شوروی رواج پیدا کرد و به سایر مناطق اروپا و سپس به ایالات متحده رسید. بعد از آن یک تئاتر در لندن غربی، مافیا را در اواخر دهه ۸۰ با شیوه‌های بداهه‌نوازی خود ادغام کرد. محبوبیت این بازی تا جایی پیش رفت که کودکان در اردوهای تابستانی، قوانینش را با اشتیاق به یکدیگر یاد می‌دادند. کم‌کم این بازی بین دانشجویان در سرتا سر دنیا فراگیر شد. مافیا در نقاط مختلف جهان، تغییرات اندکی پیدا کرد، اما سرانجام در کنار همه سرگرمی‌ها به عنوان یک بازی جذاب و مهیج شناخته شد.

هدف از خلق این بازی چه بود؟

الگوی اصلی این بازی، تقابل بین یک اقلیت آگاه (تیم مافیا) و اکثریت ناآگاه (تیم شهروندان) است، اما پس از اینکه بازی مافیا به همه کلاس‌های درسی در روسیه کشیده شد، برخی از خانواده‌ها نگران تأثیرات این بازی روی فرزندان‌شان شدند. بعضی افراد در دیگر کشورها هم نگران نفوذ فرهنگی. اما دیویدوف معتقد بود که این بازی بسیار آموزنده است. هدف دیمتری از خلق این بازی، کمک به تحقیقات روانشناسی، آموزش روش‌های مختلف خواندن زبان بدن، آموزش چگونگی دریافت سیگنال‌های غیرکلامی و همین‌طور تدریس ارتباطات غیرکلامی به دانش‌آموزان بود. البته این هدف را می‌توان از خوش‌بینانه‌ترین اهداف دانست. طراح این بازی ادعا می‌کرد: مافیا به بچه‌ها یاد می‌دهد که حق را از اشتباه تشخیص بدهند. این بازی افراد را مجبور می‌کند با صحبت کردن از خود دفاع کنند و روش مناسبی برای بهبود بخشیدن به فن بیان افراد است. استمرار در انجام بازی مافیا باعث می‌شود با زبان بدن آشنا شوید، با لحنی قاطع صحبت کنید و یاد بگیرید که چطور دلایل قانع‌کننده ارائه کنید. در مجموع می‌توان گفت: مافیا تنها یک بازی معمولی نیست، این بازی فکری با مطالعات روانشناسی طراحی شده و برای رشد شخصیتی، بهبود فن بیان و شناخت زبان بدن بسیار مفید است.



گرگ صفتی

گاهی بازی مافیا را انسان گرگ‌نما می‌نامند. البته که دلیل خوبی‌نیز برای این نام‌گذاری وجود دارد؛ چون اعضای مافیا در روز سعی دارند خود را شهروند نشان دهند، اما در شب از این لباس خارج شده و روی دیگر خود را نشان می‌دهند. آن‌ها مجبورند برای برنده شدن، گاهی دروغ بگویند و همین امر سبب ایجاد هرج و مرج در بین شهروندان میشود. موضوعی که میتوان آن را یکی از آثار منفی این بازی دانست؛ از بین بردن قبح دروغ‌گویی، ترویج دورویی و تقویت شک و تردید.

جنگ کذب و صدق

در گروه مافیا، فرد، عمداً دروغ می‌گوید، دروغ‌هایی از پیش تعیین‌شده و از روی فکر. دروغ شاه‌کلید مافیا برای پیروزی است، مافیا هر چه دروغ‌گوی قهارتری باشد موفق‌تر خواهد بود. در عوض رمز پیروزی شهروند، شناسایی حرف کذب و صد البته کذاب است! هنگام تماشای بازی مافیا، اختیار با خودتان است که چه چیزی را بیاموزید، مهارت دروغ گفتن یا مهارت شناسایی سخن کذب! همانقدر که حرفه ای شدن در دروغ‌گویی خطرناک است، کسب مهارت تشخیص صدق از کذب در دنیای هزاررنگ امروزی، به شدت مفید است. در زندگی واقعی، شهروندی که دروغ را باور نکند، به سعادت می‌رسد، نه مافیایی که برای پیشبرد اهدافش دروغ می‌گوید!



ترس از جهل!

مافیا همیشه یک قدم جلوتر است. تمام یاوران خود را می‌شناسد، هر شب حق تیر دارد و قدرت مطلق بازی را در گروه خود جای می‌دهد. اما شهروند از ابتدای بازی پر است از شک و سوال. به همین دلیل است که قبل از بازی بسیاری از افراد دوست دارند در گروه مافیا باشند، چون یک آگاه منفی را به یک ناآگاه مثبت، ترجیح می‌دهند.

تصمیم‌گیری بر اساس ظن

در شب، تک‌تیرانداز بازی می‌تواند بیدار شود و بر اساس ظن و گمان به یک نفر شلیک کند. اگر حدس او درست بوده و تیر او سمت مافیا نشانه رفته باشد، مافیا بیرون می‌رود اما در صورت انجام خطا و نشانه‌گیری یک شهروند بی‌گناه، تک‌تیرانداز باید خودش از بازی خارج شود. این بدین معناست که؛ در سرتاسر زندگی، آدمی‌موظف است مسئولیت اشتباهات خود را گردن بگیرد، تنها از روی حدس و گمان، دیگران را خطاکار فرض نکند و از تصمیمات هیجانی دوری کند.

خودخواهی

در شهر مافیایی، افراد فقط به منافع خودشان فکر می‌کنند. همه با گفتن: «ما می‌خواهیم شهر رو نجات بدیم»، دیگران را فریب می‌دهند تا در حصار این فریب، خودشان در امان بمانند! و چه بسیار مافیایی که در دنیای ما، در لباس شهروند، ایمن مانده‌اند.

مشکوک به همه

شک حالت پسندیده‌ای نیست. انسان‌ها روابطشان را بر مبنای اعتماد می‌سازند. بارها در روایت‌های گوناگون، انسان‌ها به خوش‌بینی تشویق شده‌اند. اما مافیا در بدو ورود به مسابقه، شک و اتهام را در آستین خود دارد. هر چند، انجام این بازی می‌تواند به ما کمک کند تا هر حرفی را به آسانی نپذیریم و در پی شواهد تأیید کننده برای ادعاها باشیم تا قربانی ساده لوحی خود نشویم.

پدرخوانده

این بازی در اقصی نقاط جهان با قوانین گوناگون انجام می‌گیرد؛ در برخی روایات، رئیس مافیا (پدرخوانده) که قدرت مطلق بازی است، کشته نمی‌شود و توسط هیچ یک از بازیکنان، نقش او فاش نخواهد شد. برای شهری که در دنیای واقعی، قدرت مطلقش یک مافیاست، باید نگران بود!

تبر

به شهروندی اطلاق می‌شود که نه تنها کمکی به شهر و شهروندان آن نخواهد کرد، بلکه به طرق مختلف، سازنده‌ی سدی درمقابل پیروزی شهروندان خواهد بود. دربرخی موارد یک شهروند تبر را، بنا بر آسیب‌های وارد کرده به شهر، میتوان حتی با یک مافیا برابر دانست! مصداق بارز رفتار شهروند تبر در دنیای واقعی، همان "دوستی خاله خرسه" است!

فراتر از یک بازی

مافیا شاید در نگاه اول یک مسابقه گروهی ساده به نظر بیاید، اما درحقیقت این‌طور نیست. تقابل خیر و شر، عدم اعتماد به هر کلامی، محک زدن استعداد استدلال آفرینی در هر فرد و جنبه‌های روانشناختی و مهیج دیگر، از عوامل فراگیری این بازی به ظاهر سرگرم کننده و در باطن درگیر کننده است.

درنظر داشته باشیم، افراط در انجام هرچیزی سبب زیان رسانی به خود ماست، پس در انجام یا تماشای این بازی اعتدال را در پیش گرفته تا گرفتار عواقب زیان بار آن نشویم و در نظر داشته باشیم ما در زندگی حقیقی، تنها با شهروند و مافیا سر و کار نداریم و جهان امروز پر است از شخصیت‌های خاکستری، که هنوز تصمیم نگرفته اند مافیا باشند یا شهروند!

منبع:

نشریه رشد آموزش خانواده - شماره هفتم - بهار ۹۹

مافیا بازی زندگی‌ه

یاد بگیر چطور زندگی کنی، نه چطور تقلب کنی.

افزایش خلاقیت با بی‌حوصلگی!

گردآورنده: محمدرضا نوروزی همایون، دانشجوی کارشناسی ارشد رشته مشاوره مدرسه، دانشگاه محقق اردبیلی



این ایده که بی‌حوصلگی می‌تواند منجر به جستجوی "تنوع" شود، توسط بل (۲۰۱۱) مطرح شد و اظهار داشت که بی‌حوصلگی می‌تواند خلاقیت را تقویت کند. هنگامی که افراد بی‌حوصله می‌شوند، به سختی می‌توانند توجه خود را معطوف به وظیفه کنند چراکه فرایندهای فکری به مناطق دیگری رفته که در این صورت تحریکپذیری بیشتری در افراد دیده می‌شود. هنگامی که فرد بی‌حوصله از نظر جسمی نمی‌تواند از عهده انجام وظیفه خود برآید، در اینصورت غالباً توجه از تمرکز بیرونی به تمرکز درونی حرکت کرده و بیشتر بر روی افکار، احساسات و تجربیات درونی تمرکز خواهند داشت. این تمرکز درونی راهی را برای دوری از کار خسته کننده صورت می‌گیرد و به این شکل شخص (خودآگاه یا ناخودآگاه) سعی می‌کند تا به سمت مسائل دیگر حرکت کند.

این تمرکز داخلی می‌تواند شامل جستجوی راه‌های جدید برای انجام وظیفه خسته کننده برای جذاب‌تر کردن آن است که به آن خیال پردازی گفته می‌شود و بنابراین یک محصول جانبی متداول برای بی‌حوصلگی است. در واقع تحقیقات قبلی نشان داده‌اند که افراد از رویاپردازی برای تنظیم تنش ناشی از بی‌حوصلگی استفاده می‌کنند (توشاپ و زاگرمین ۱۹۷۷)؛ بنابراین خیال پردازی به عنوان یک استراتژی مقابله با وضعیت ناخوشایند خستگی یا بی‌حوصلگی استفاده می‌شود (اسمیت ۱۹۸۱).

منبع:

- English Article: (Sandi Mann and Rebekah Cadman, Does being bored make us more creative? , University of Central Lancashire)

بحثی جالب برای انجام پژوهش:

بحث disgust (انزجار) یکی از جذاب‌ترین بحث‌هایی هست که چارلز داروین در راستای نظریه تکاملی خودش بیان میکند. به دنبال او روانشناسانی همچون نوربرت الیاس، فروید، پاول اکمن، ویلیام یانگ میلر و... به بررسی این مفهوم پرداخته‌اند. سوال جالبی مثل اینکه چرا کودکان وقتی هرچیزی که بر روی زمین میبینند رو میخورند. (مثل: خاک، آب بینی خود؛ خوراکی افتاده بر روی زمین و...)

اما چه اتفاقی می‌افتد که بعد از گذشت سال‌ها میزان انزجار به مراتب بالا رفته تا جایی که غذای دور دهان بقیه، یا ناخنک زدن بقیه به غذایمان، دیدن تف انداختن دیگران یا حتی دیدن آب بینی خودمان یا دیگران در ما حس انزجار ایجاد میکند؟؟ مگر ما همان کودکانی نیستیم که هر چیزی روی زمین بود را میخوریم، بدون اینکه هیچ چندی رو تجربه کنیم؟ پس واقعا چه اتفاقی افتاده است؟

انجمن علمی دانشجویی مشاوره



گاهنامه علمی، فرهنگی و اجتماعی

مشاور پویا

شماره دهم تابستان ۱۴۰۰

