

پاییز ۱۴۰۳

شماره ۲

سگال

نشریه فرهنگی - دانشجویی - موسسه آموزش عالی زند شیراز

سگال به معنای فکر و اندیشه



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
موسسه آموزش عالی
زند شیراز
(فرهنگی، اجتماعی، ورزشی)



انجمن روان شناسی
مشاوره و علوم تربیتی
موسسه تخصصی روانشناسی



در این شماره میخوانیم:

- معرفی پادکست های انجمن علمی روان شناسی، مشاوره و علوم تربیتی
- بررسی بخشی از دغدغه های جوانان همچون آگاهی های قبل از ازدواج
- پژوهش یکی از دانشجوهای موسسه آموزش عالی زند

سگال

**

نشریه فرهنگی - دانشجویی موسسه آموزش عالی زند شیراز

فصلنامه شماره ۲ - پاییز ۱۴۰۳

نام نشریه : سگال
صاحب امتیاز : انجمن علمی دانشجویی
روان شناسی ، مشاوره و علوم تربیتی
مدیر مسئول : دکتر فائزه فریدونی
سردبیر : دکتر زهرا افتخاری

شماره مجوز : ۱۴۰۱۰۴۰۷/۲۲۸۴

شماره شناسه : ۲۱۱۳

ایمیل رسمی : segaljournal@zand.ac.ir

×

سگال

**

اهداف نشریه

- انتشارات مقالات علمی در زمینه روان شناسی ، مشاوره و علوم تربیتی
- ایجاد زمینه ای برای آشنایی و اعتلای دانش در زمینه روان شناسی مشاوره و علوم تربیتی
- آشنایی با موضوعات مختلف روان شناسی ، مشاوره و علوم تربیتی
- فراهم آوردن زمینه مناسب برای بیان مطالب تخصصی
- معرفی کتاب در زمینه موضوعات روان شناسی ، مشاوره و علوم تربیتی
- معرفی فیلم در زمینه موضوعات روان شناسی ، مشاوره و علوم تربیتی
- ارائه ی گزارش از فعالیت های برگزار شده در حوزه روان شناسی ، مشاوره علوم تربیتی
- مصاحبه و گفتگو با اساتید و دانشجویان برتر و ذکر تجربیات آن ها
- بیان تلنگر در قالب داستان های کوتاه ، دلنوشته و...



اعضای هیئت تحریریه

به حروف الفبا

دکتر زهرا افتخاری
رحیم زارع
آتنا شمس الدینی
بیبا علی آبادی
سارینا گندمی
ساغر نفیسی

صفحه آرای:

کانون خبر و رسانه به دبیری بیبا علی آبادی

فهرست

۵ سخن سردبیر
۷ معرفی موسسه
۸ معرفی مرکز مشاوره
۹ معرفی انجمن علمی روان شناسی ، مشاوره و علوم تربیتی
۱۰ معرفی پادکست
۱۲ بخشی از مقالات پژوهشی
۱۹ نکته ای برای تأمل
۲۱ دغدغه ی جوانان
۲۵ تکنیک های مطالعه
۲۷ معرفی کتاب
۲۹ بخشی از پژوهش دانشجوی زند
۳۶ سخن پایانی

سخن سر دبیر *

" حل معماهای زندگی "

دوستان عزیز سلام

ارزشمندترین موهبت ما انسان ها، مغزمان است. مغزمان به ما توان یادگیری ، نوآوری و رشد و انجام کارهای مختلف را می دهد .

بیشترمان آگاه هستیم که با ورزش و رژیم غذایی مناسب می توانیم سلامت قلبمان را بهبود بدهیم، اما بسیاری از ما نمیدانیم که می توانیم مغزمان را هم . تا حد زیادی بهبود بدهیم و به این صورت زندگی خود را نیز بهتر کنیم .

متأسفانه دنیای ما، محیطی سالم برای مغزمان نیست. چهار خائن در زندگی ما وجود دارد که توانایی فکر کردن، تمرکز، یادگیری، رشد و انسان بودن را تهدید می کنند .

اولین خائن، سیل اطلاعات دیجیتالی است؛ جریان بی پایان اطلاعات در جهانی که زمانمان محدود و انتظارات زیادی از خود داریم و دیگران از ما دارند، منجر به دستپاچگی و اضطراب و بی خوابی می شود. در داده ها و سرعت بالای تغییرات دست و پا می زنیم و به دنبال راهکارها و ابزارهایی هستیم که کمی از کارایی و عملکرد و آرامش ذهنی خود را پس بگیریم .

تصور می کنیم تنبل یا ضعیف یا ناتوان در اجرای برنامه هستیم. در حالی که هرچه هستیم این خائن اول نقش بسیار کلیدی در زندگی ما برای دزدیدن زمان ما، تنش ذهنی و عدم آرامش روحی و پراکندگی فکر و خیال ما ایفا می کند و باید بدانیم تا این خائن را کنترل نکنیم یا از زندگی حذف نکنیم، در هر زمینه . تلاش کنیم، موفقیت رضایت بخشی به دست نمی آوریم .

خائن دوم، حواس پرتی دیجیتالی است؛ فوران لذت لحظه ای، دوپامین دیجیتالی، جایگزین توانایی مان برای حفظ توجه لازم برای روابط عمیق، یادگیری عمیق یا کار عمیق می شود .

اخیرا در سخنرانی ای کنار یکی از دوستانم نشسته بودم و متوجه شدم در چند دقیقه، چندین بار به تلفن همراهش نگاه کرد. از او خواستم تلفنش را به من بدهد و برنامه زمان صفحه نمایش را باز کردم؛ او آن روز بیش از هزار بار صفحه گوشی اش را روشن کرده بود و در یک روز هزاران اعلان داشت. پیام های متنی، اعلان های رسانه های اجتماعی، ایمیل ها و هشدارهای اخبار، شاید برای شما مهم هستند اما ممکن است تمرکز شما را از بین ببرند و عادتان بدهند از آنچه در لحظه از همه مهم تر است، غافل شوید .

سخن سر دبیر *

از خود سوال بپرسید آیا لازم بود همین الان، ابتدای صبح، در مهمانی، در ساعت درس و خلاصه در تمام زمان هایی که کار مشخص و حتی مهمی برای انجام داری گوشی خود را چک کنی؟ آیا مهم هست در لحظه در جریان باشی، از خودت بپرس اگر دو ساعت در جریان نباشم چه چیزی را از دست می دهم؟ اگر اخبار سه روز اخیر را دنبال نمی کردم و بجای آن مطالعه کرده بودم چه از دست داده بودم چه به دست آورده بودم؟

اینگونه است که حواس پرتی دیجیتالی خائن دوم زندگی ماست. زندگی ای که به کارهایش نمی رسد، دستاورد قابل عرضی ندارد، از خودش و عملکردش ناراضی است و خروجی اش حال بد و پریشانی و پراکنده کاری است.

خائن سوم، فراموشی دیجیتالی است؛ حافظه، ماهیچه ای است که اجازه می دهیم ضعیف شود. بودن ابررایانه در جیبتان مزایایی دارد و مانند دوچرخه ای برقی، جذاب و ساده است اما بدنتان را قوی نمی کند، بر اساس تحقیقات انجام شده درباره فراموشی، هرچه ظرفیت ما برای یادگیری بیشتر باشد و هرچه بیشتر تمرین های ذهنی انجام بدهیم، خطر فراموشی کمتر خواهد بود. ما در بسیاری از مواقع، حافظه مان را به ضرر خودمان برون سپاری می کنیم.

این به معنی این است که شما همه چیز را در گوشی خود ذخیره می کنید، حفظ نمی کنید. چه تعداد از شماره تلفن های دوستانتان را حفظ هستید؟ قبلا ما اکثر شماره ها را حفظ می کردیم و این تمرینی ناخواسته برای قوی شدن حافظه هم بود. چقدر سعی می کنید چیزی را به یاد بیاورید؟ آیا بلافاصله در گوگل جستجو می کنید؟ برای محاسبه های ساده از ذهن استفاده می کنید یا ماشین حساب گوشی؟

عضلات حافظه ما بسیار ضعیف شده است. اکثر افراد از ضعف حافظه خود شکایت دارند اما خبر ندارند که آن ها در واقع از حافظه خود استفاده نمی کنند!... و حافظه مثل یک دستگاه کامپیوتر نیست که صرفا همه چی در آن ذخیره شود و ثبت بماند. حافظه مثل عضلات بدن است. باید از آن کار کشید تا قوی تر شود.

آخرین خائنی که به مغز ما صدمه می زند، استنتاج دیجیتالی است؛ در جهانی که اطلاعات به وفور و بی پشتوانه، در دسترس هستند، بیراه نیست که بگوییم کمی در استفاده از این اطلاعات زیاده روی کرده ایم. ما حتی به نقطه ای رسیده ایم که اجازه می دهیم فناوری به جای ما بخش زیادی از تفکر و استدلال را انجام بدهد.

در فضای مجازی، دیگران نتیجه گیری های بسیاری می کنند که ما هم به مرور مجبور می شویم توانایی نتیجه گیری خود را کنار بگذاریم و از آن ها پیروی کنیم. در دنیای واقعی هیچ گاه اجازه نمی دهیم فردی دیگر به جای ما فکر کند، اما به راحتی این اجازه را به دستگاهها می دهیم.

جیم کوئیک در کتاب بی حد و مرز میگوید :

این خائن دیجیتالی با هم دستی همه، توجه، تمرکز، یادگیری و از هم مهم تر توانایی تفکر واقعی را از ما می دزدند؛ وضوح ذهنی ما را از بین می برند که در نهایت به خستگی ذهنی، حواس پرتی، ناتوانی در یادگیری آسان، و نارضایتی از خود، دیگران و همه چیز منجر می شود.

پیشرفت فناوری در این دوران، هم می تواند به ما کمک کند و هم برایمان آسیب زا باشد؛

وقت آن است که دست یابی به اهداف زندگی و دستاوردی عالی را با داشتن افق و برنامه های قابل اجرا تجربه کنید.

و اگر خیانت کاران محیط خود را بشناسید مشکلات زندگی امروزتان را حل کرده اید .

معرفی موسسه آموزش عالی زند شیراز

موسسه آموزش عالی غیر دولتی - غیر انتفاعی زند شیراز در سال ۱۳۸۴ با کسب مجوز از شورای عالی انقلاب فرهنگی و وزارت علوم، تحقیقات و فناوری در جهت کمک به ارتقاء سطح فرهنگ و دانش جامعه و مشارکت در تربیت نیروی انسانی متخصص مورد نیاز کشور، فعالیت خود را با پذیرش دانشجو از طریق کنکور سراسری در شهر شیراز آغاز نمود. این موسسه شامل سه دانشکده علوم انسانی، فنی و مهندسی و مدیریت و حسابداری می شود که در مقاطع کاردانی، کارشناسی و کارشناسی ارشد، فعالیت آموزشی دارد. شعبه مرکزی موسسه واقع در بولوار ایمان جنوبی کوچه ۱۲ می باشد. هم چنین دارای سامانه های آموزشی، پاسخ، آموزش مجازی، کتابخانه خرید کتاب، همایش ها و مرکز آزاد می باشد.





معرفی مرکز مشاوره

مرکز مشاوره روان شناسی زند

این مرکز در شهریورماه ۱۴۰۱ با مجوز سازمان نظام روان شناسی و مشاوره ایران با مدیریت فنی دکتر علی کامکار و با حضور هیات رئیسه موسسه ، نماینده هیات امناء و ریاست شورای نظام روان شناسی و مشاوره استان فارس و جمعی از اساتید افتتاح و آغاز به کار کرده است . این مرکز در زمینه های مشاوره خانواده و ازدواج ، مشاوره تحصیلی ، اختلالات عاطفی و رفتاری (اضطراب ، افسردگی ، وسواس و ..) ، اختلالات یادگیری و رفتاری کودکان و .. با بهره گیری از اساتید مجرب و متعهد آماده ارائه خدمات به تمامی دانشجویان و خانواده های آنان ، کارکنان موسسه و خانواده های آنان و سایر اقشار جامعه می باشد .

همکاران مرکز : دکتر علی کامکار ، دکتر حجت اله جاویدی ، دکتر فائزه فریدونی ، دکتر سمیرا نکومند و دکتر خسرو رضائی هستند . به منظور تسهیل در ارائه خدمات مشاوره به دانشجویان زند ، فرم مصاحبه قبل از جلسه به صورت الکترونیک در سامانه این موسسه قرار دارد . این کلینیک روان شناسی و مشاوره در خیابان خلیلی ، رو به روی بیمارستان ، نبش کوچه ۱۲ به دانشجویان و همشهریان عزیز خدمت رسانی می کند.





سگال

**

معرفی انجمن

انجمن علمی روانشناسی مشاوره و علوم تربیتی موسسه آموزش عالی زند شیراز با ۷ سال فعالیت رسمی در جهت پیشرفت روز افزون دانشجویان و آگاهی بخشی در زمینه های مختلف در خدمت آنها بوده است .

این انجمن که هر ساله با انتخابات شورای دانشجویی اعضای جدیدی را به همکاری دعوت میکند ، در سال ۱۴۰۱ - ۱۴۰۲ با ۶ عضو رسمی و و بالغ بر ۲۰ دانشجوی دیگر عضو فعالین فرهنگی در طول دوره ی یکساله حضور خود فعالیت های مختلفی اعم از برگزاری کارگاه ها، نشست های هم اندیشی، میزگرد های صمیمانه، جلسات مطالعه و بررسی کتاب های مختلف، تولید محتواهای مجازی علمی به صورت روزانه و منظم در قالب رشته استوری و پست گذاری، برگزاری مسابقات علمی به صورت درون رشته ای و همکاری با دیگر رشته ها و انجمن های علمی، ضبط پادکست های مختلف از جمله: تناسب شخصیت زوجین قبل از ازدواج، من قدرتمند، بررسی تفاوت های نسلی در خانواده ایرانی و.... شرکت دانشجویان در بازدید های علمی از بیمارستان روانی، پارک سلامت و روان، مراکز مشاوره، مدارس استثنایی، مهدکودک ها و پیش دبستانی ها و... که هر کدام با هدف آشنایی و آگاهی دانشجویان هر سه رشته روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی با محیط های کاری که در آینده میتوانند در آنها شاغل شوند برگزار شد. قابل ذکر است که این ها تنها بخشی از فعالیت هایی بود که انجمن علمی روانشناسی مشاوره و علوم تربیتی در این دوره ی یکساله به عمل آورد .



رادیوزند

معرفی پادکستهای انجمن روان شناسی* مشاوره و علوم تربیتی

همکاری انجمن روان شناسی ، مشاوره و علوم تربیتی با کانون خبر و رسانه جهت تولید پادکست با محوریت توسعه فردی ، جامعه شناختی و دغدغه های جوانان

اولین اپیزود از پادکست رادیو زند همکاری بین انجمن علمی روان شناسی، مشاوره و علوم تربیتی با موضوع ارزیابی تناسب شخصیت زوجین پیش از ازدواج با حضور مهمان ویژه، جناب دکتر متقی، روان درمانگر، روان شناس بالینی، هیپنوتراپیست و مشاور فردی ضبط و منتشر شد. انتخاب شریک زندگی با بیشترین تناسب شخصیتی با خود دغدغه ای است که افراد برای شروع روابط با آن دست و پنجه نرم می کنند، در این اپیزود خلاصه ای از نحوه ی ارزیابی این معیارها با توجه به تاثیر فرهنگ و خانواده، سن افراد و میزان علاقه و عشق افراد به یکدیگر و نقش آموزش مهارت های ضروری پیش از ازدواج بررسی شد.



از دیگر اپیزودهای رادیو زند که مجدد همکاری بین انجمن و کانون به حساب می رود، می توان به اپیزود بررسی تفاوت های نسلی در خانواده ایرانی اشاره کرد که میزبان سرکار خانم زهرا شایسته بودیم. در این اپیزود عوامل و دلایل تفاوت ها، تاثیر رسانه ها، تغییرات نگرش های جمعیت شناختی جوانان، ارزش های رفتاری، سبک زندگی، انواع پوشش و ... به بحث و بررسی گذاشته شد.



من قدرتمند از دیگر اپیزودهای انجمن روان شناسی، مشاوره و علوم تربیتی می باشد. در این قسمت، سرکار خانم دکتر زهرا افتخاری در رابطه با مولفه های یک شخصیت قدرتمند، عزت نفس، اعتماد به نفس، شناخت نقاط قوت، ضعف، ارزش های فردی، خودکنترلی، شیوه تفکر و احساسات و ... صحبت کردند و مباحثی چون تعریف شخصیت، تعریف رفتار، تعریف شخصیت قوی و ویژگی های قدرتمندی مورد بررسی و گفتگو قرار گرفت.



بخشی از مقالات پژوهشی

* * * * *

تاثیر ذهن آگاهی بر اضطراب با توجه به نقش نگرانی و نشخوار فکری

تاثیر ذهن آگاهی بر اضطراب با توجه به نقش نگرانی و نشخوار فکری

مقدمه

اضطراب و اختلالات اضطرابی شایع ترین مشکلات روانی در جمعیت عمومی هستند. شروع این اختلال به طور عمده در دوران کودکی اتفاق می افتد و با اختلال قابل توجهی در عملکرد تحصیلی، روابط همسالان و عملکرد خانواده همراه است. از نشانه های اضطراب می توان به تنش، بی قراری، بیمناکی و نگرانی، بالا رفتن ضربان قلب، عرق کردن و تنیدگی عضلات اشاره کرد. اضطراب بالا علاوه بر مشکلاتی که برای افراد و جوامع ایجاد می کند، نه تنها زندگی مبتلایان را محدود و مخدوش می کند بلکه مشکلات اجتماعی بیشتری نیز به خانواده ها، جوامع و دولت ها تحمیل می کند. میزان شیوع اختلالات اضطرابی، محدودیت ها و اختلالاتی که در عملکرد افراد ایجاد می کند و هزینه هایی که بر جوامع تحمیل می کند باعث شده است که درمان و پیشگیری آن به عنوان یکی از حیطة های اصلی سلامت روان مورد توجه قرار بگیرد.

یکی از جدیدترین درمان هایی که برای کاهش اضطراب ارائه شده است، درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی است. درمان ذهن آگاهی اولین بار در سال ۱۹۷۹ در مرکز پزشکی دانشگاه ماساچوست توسط جان تان کابات زین مطرح شد. یکی از اهداف این برنامه این بود که به افراد آموزش دهد تا برای بهبود سلامتی و کاهش استرس مراقبه مبتنی بر ذهن آگاهی را تمرین کنند. ذهن آگاهی نوعی هوشیاری است که از طریق توجه به هدف و بودن در زمان حال به وجود می آید. مولفه ی اصلی ذهن آگاهی این است که افراد به فعالیت های روزمره ی خود توجه خاصی کنند تا بتوانند وضعیت فیزیکی و احساسی خود را درک کنند. در برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی به فرد یاد داده می شود تا تمرکز بدون قضاوت بر زمان حال داشته باشد و خود را از نشخوارهای فکری نسبت به گذشته و نگرانی نسبت به آینده رها کند.

نشخوار فکری افکار مزاحم و تکراری در واکنش به رویداد های منفی است؛ این افکار نشخواری باعث ایجاد عاطفه منفی و تداوم آن در شخص می شود. نشخوار فکری موجب ایجاد اختلال در تمرکز و توجه فرد می شود؛ همچنین منجر به اضطراب و تداوم آن می شود چون مرور رویدادهای گذشته و پیش بینی وقایع ناخوشایند برای آینده باعث ایجاد اضطراب بیشتر شده و این اضطراب بیشتر خود باعث افزایش آن افکار می شود. از این رو پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر ذهن آگاهی بر اضطراب با توجه به نقش نگرانی و نشخوار فکری انجام شد.

تاثیر ذهن آگاهی بر اضطراب با توجه به نقش نگرانی و نشخوار فکری

سیستم عصبی انسان ۶۰۰ میلیون سال است نمو پیدا کرده؛ اما همچنان واکنشی مانند نیاکان اولیه‌ی ما نشان می‌دهد که طی روز با تهدیدهای بسیاری برای زندگی‌شان مواجه می‌شدند و تنها خواسته‌شان نجات یافتن بود. دکتر ریک هانسن، عضو ارشد مرکز دانش برتر دانشگاه برکلی کالیفرنیا است. او در مقاله‌ای در وبگاه خود نوشت: «برای آنکه نیاکانمان زنده بمانند، مادر طبیعت مغزی را نمو داد که سه اشتباه را تکرار می‌کرد: بزرگ انگاشتن تهدیدها و ناچیز شمردن فرصت‌ها و منابع (برای فائق آمدن بر تهدیدها و تحقق فرصت‌ها)؛ بنابراین سوگیری منفی تکامل یافت و علاقه‌ی ما به محرک‌های منفی بیشتر از مثبت شد. محرک‌های منفی بیش از محرک‌های مثبت باعث فعالیت‌های عصبی می‌شود؛ علاوه بر این به سادگی و به سرعت درک می‌شوند. هانسن می‌گوید: «مغز برای تجربیات منفی همانند چسب و برای تجربیات مثبت همانند تفلون عمل می‌کند.»

بنابراین مغز هنگام ترس و احساس خطر با توجه به زندگی نیاکانمان دو حالت را به خود اختصاص می‌دهد: گریز یا ستیز. در گذشته اگر نیاکانمان وجود شکارچی را احساس می‌کردند یا به حمله و مقاومت با آن می‌پرداختند و یا اینکه پا به فرار می‌گذاشتند. امروزه شکارچی زندگی‌مان، استرس و تنش‌های روزانه است که باعث فعال شدن بخشی از مغز به نام آمیگدال می‌شود که ترشح کورتیزول (هورمون استرس) را به دنبال دارد و باعث ایجاد حس هیجان و یا ترس می‌شود و ما اغلب با گذراندن وقت در شبکه‌های مجازی، تماشای تلویزیون و یا خوابیدن و... از روبه‌رو شدن با واقعیت فرار می‌کنیم. در دنیای امروز هر فکر منفی که به ذهن‌خطور می‌کند، بنظر واقعی می‌رسد و با فکر کردن بیش از حد، تهدیدها و چالش‌ها را جدی‌تر از آنچه که هست برآورد می‌کنیم.

گفت و گوهای ذهنی آزاردهنده این اضطراب و تنش را بیشتر می‌کنند؛ گفتگوی درونی بی‌وقفه‌ای تشکیل شده از ضبط هزاران هزار ارتباط بین ما و اطرافیانمان، خواه به صورت کلامی یا غیرکلامی، که هم تسکین‌کننده است و آزاردهنده و هم خودتوجیه‌کننده و محکوم‌کننده. این گفت و گو که از آن به عنوان نشخوار فکری یاد می‌کنیم، همچون زمزمه‌ای زیرگوش ما بازخواسته می‌شود؛ درست مانند رادیویی که روشن است اما صدایش را خیلی کم کرده‌اند. ما در ذهن خود به این گفت و گوهای ناخوشایند درمورد گذشته و آینده‌مان گوش می‌کنیم، درباره‌ی آرزوهایمان تأمل می‌کنیم و وقایع و اتفاقات تلخ زندگی‌مان را که هیچ‌گاه التیام نیافته‌اند و بر زندگی و افکارمان تاثیر مخرب گذاشته‌اند یادآوری می‌کنیم و در نهایت باعث شعله‌ور شدن احساس خشم، شرم، گناه، ترس و غم می‌شویم.

تاثیر ذهن آگاهی بر اضطراب با توجه به نقش نگرانی و نشخوار فکری

ما با تماشای چندین باره ی این فیلم ذهنی باعث نشخوار فکری خود می شویم و هر ماجرا را بارها در ذهن خود بازگو می کنیم و سناریو ها و گفت و گو های ذهنی ای می سازیم که اغلب برنده معرکه ی ایجاد شده خودمان هستیم. نشخوار فکری تنها باعث گیر کردن در گذشته و از دست دادن زمان حال است، برای همین ذهن آگاهی می تواند راه درمان معجزه آسایی برای ما باشد

از طرفی دیگر دانشمندان چهار موج مغزی در انسان شناسایی کرده اند که از فرکانس پایین به بالا، دلتا، تتا، آلفا و بتا نام گذاری شده اند. فرکانس یا بسامد امواج مغز با نصب الکترودهایی روی سر انسان به وسیله ی دستگاه الکتروانسفالوگراف اندازه گیری می شود و واحد آن دور در ثانیه است. با در نظر گرفتن این که هر یک از چهار موج مغز با امواج کناری خود همپوشی دارد و فرکانس امواج مغز هر کس اندکی با دیگران متفاوت است، می توان گفت: در سطح امواج دلتا، فرکانس امواج مغز از نیم تا چهار دور در ثانیه در نوسان است. دلتا موج خواب عمیق و ناخودآگاه و قلمروی ناشناخته کما و بی هوشی است.

در سطح امواج تتا، مغز ما امواجی با فرکانس چهار تا هفت دور در ثانیه مرتعش می کند. تتا موج خواب عمیق و احساس آرامش و آسایش فراگیر است. در سطح آلفا مغز امواجی با فرکانس هفت تا چهارده دور در ثانیه منتشر می کند. نیز می گویند، زیرا هنگام REM آلفا موجب خواب آرام و دیدن رویاست که به آن دیدن رویا حرکت سریع و جهش چشم ها رخ می دهد. در سطح بتا یا سطح هوشیاری و بیداری، مغز امواجی با فرکانس چهارده تا چهل دور در ثانیه تولید می کند. اکنون که سرگرم خواندن این مقاله هستید، در سطح بتا به سر می برید.

امواج مغز انسانی عادی، در زمانی عادی و در یک روز عادی، موج بتا با فرکانس بیست و یک دور در ثانیه است؛ اما همین که خشم، دلخوری، حسادت، ترس، نا آرامی، نگرانی و دیگر هیجان های تنش زا آرامش او را به هم بزند، این فرکانس افزایش می یابد و به بیست و دو یا بیست و پنج دور در ثانیه و بالاتر می رسد. ناخوشی، بی قراری، ناتوانی در یادگیری و تمرکز و آشفتگی ذهنی از پیامد های بالا رفتن فرکانس امواج مغز به شمار می روند؛ اما تندرستی، آرامش و آسایش، تیزهوشی و درک عمیق مطالب یا به گفته بهتر همه توانایی های ناب انسانی در فرکانسی پایین تر از نوزده دور در ثانیه پدیدار می شوند. یکی از راه های رسیدن به میانه ی امواج آلفا مغز با فرکانس ده دور در ثانیه که موجب آرامش ما می شود، مراقبه و مدیتیشن است.

تاثیر ذهن آگاهی بر اضطراب با توجه به نقش نگرانی و نشخوار فکری

مدیتیشن یا ذهن آگاهی موجب تقویت قسمت جلویی مغز می شود. زمانی که این قسمت را تقویت کنیم، سیستم لیمبیک مغز که مرکز پردازش هیجان است ساکت تر می شود و کمتر فعالیت می کند؛ بنابراین کمتر اضطراب و ترس ناشی از وجود احتمالی خطر را حس می کنیم و میتوانیم با ماندن در میانه ی امواج الفای مغز، تمرکز خود را حفظ کرده و به کارهای روزانه خود برسیم. برای آرمیدن نیازی نیست بودایی، اهل تصوف یا هیپی کریستال به دست باشید؛ شما می توانید اهل هر دین و مذهب یا فرد بی اعتقادی باشید، اما از فواید آرمیدگی بهره ببرید و از آن مانند ابزاری برای پاک سازی ذهن استفاده کنید. هزاران سال است که آرمیدگی انجام می شود و از سنت های بودایی، هندو و چینی سرچشمه گرفته است. ده ها سبک برای تمرین آرمیدگی وجود دارد؛ اما بیشتر تمرین ها از مراحل یکسانی آغاز می شوند: به آرامی نشستن، تمرکز بر تنفس و دوری از هر چیزی که باعث حواس پرتی می شود.

به تمرین بسیار ساده ی آرمیدگی ده دقیقه ای زیر توجه کنید. این تمرین به هیچ وسیله ی تجملی و پیچیده ای احتیاج ندارد. تمام چیزی که نیاز دارید، مکانی آرام و تمایل به ادامه ی این کار است.

مکانی آرام و ساکت را برای آرمیدگی انتخاب کنید تا بتوانید در را ببندید و کاملاً تنها باشید.

به اسودگی روی صندلی یا روی زمین به صورت چهار زانو به همراه یک بالش بنشینید. ستون فقرات خود را صاف کنید و دستانتان را به آرامی روی ران ها قرار دهید؛

به تدریج بر تنفس خود آگاه شوید. به حرکت هوا در مسیر بینی و به بالا و پایین رفتن هوا در سینه و شکم خود توجه کنید. اجازه دهید نفس به طور طبیعی و نه با اجبار جاری شود.

تمرکز خود را بر تاثیر تنفس قرار دهید. ممکن است حتی در ذهن خود به کلمه ی « درون » هنگام دم و « بیرون » هنگام بازدم فکر کنید.

اگر افکارتان منحرف شد و یا صدا و ناراحتی فیزیکی حواستان را پرت کرد، خود را قضاوت نکنید و به آرامی تمرکز خود را به تنفس برگردانید. تنفس در این تمارین نقش خیلی مهمی ایفا می کند. هر فرد در طول روز حدود ۲۰ هزار بار نفس می کشد؛ اما ما به تنفس خود توجه نمی کنیم. مغز انسان تنفس را بسته به نیاز بدن تنظیم می کند. زمانی که از پله ها بالا می رویم یا می دویم، به این موضوع فکر نمی کنیم که « بهتر است بیشتر و عمیق تر نفس بکشم تا اکسیژن بیشتری به ماهیچه های بدن برسانم »؛ این حالت به صورت خودکار تنظیم می شود.

تاثیر ذهن آگاهی بر اضطراب با توجه به نقش نگرانی و نشخوار فکری

اما اگر بخواهیم تنفسمان را تنظیم کنیم این توانایی را داریم. ما می توانیم تنفس خود را آرام کنیم، محل تنفس خود را تغییر دهیم (تنفس سینه ای یا شکمی) یا میتوانیم تنفس خود را کم عمق یا عمیق کنیم. اغلب اولین نشانه ی پریشانی و تنش ذهن، تغییر در تنفس است. زمانی که احساس اضطراب، افسردگی، اشتیاق یا ناراحتی می کنیم، ممکن است تنفسمان سریع یا کوتاه شود. یکی از راه های دوری از افکار منفی و کنترل ذهن، تنفس آرام، عمیق و آهنگین است. تمرکز بر تنفس باعث تحرک دستگاه عصبی پاراسمپاتیک، کاهش ضربان قلب، تسکین ماهیچه ها، آرامش ذهن و بهبود عملکرد مغز می شود. برای انجام تمرین تنفس عمیق می توانید در جایی آرام قرار بگیرید و با یک دم عمیق به مدت چهار ثانیه اکسیژن را وارد ریه های خود کنید، دو ثانیه نفس خود را حبس کنید و بعد به آرامی و تا چهار شماره عمل بازدم را انجام دهید. در زیر خلاصه ای از فواید تنفس آمده است:

تولید اکسید نیتریک را تقویت می کند. اکسید نیتریک مولکولی است که سیستم ایمنی را تقویت می کند و هنگام تنفس از بینی در سینوس ها تولید می شود؛ سموم از بین می روند و اکسیژن رسانی افزایش می یابد و بدین ترتیب کیفیت خون بهبود می یابد؛

به هضم و جذب غذا کمک می کند و کارایی دستگاه گوارش را بالا می برد؛ با افزایش گردش خون، عملکرد اندامهای بطنی و قلب بهبود می یابد؛ ریه ها محکم تر و قوی تر می شوند و کمک می کنند تا مشکلات تنفسی بوجود نیاید؛

فشار خون کاهش می یابد و مانع مشکلات قلبی و عروقی می شود، چرا که قلب قوی تر می شود و میزان فعالیتش کاهش می یابد؛ به کنترل وزن کمک می کند، زیرا اکسیژن به طور موثر چربی های اضافه را می سوزاند.

از دیگر اثرات ذهن آگاهی یا مدیتیشن می توان به کاهش استرس در بدن اشاره کرد. در این زمینه تحقیقات زیادی صورت گرفته است. برای مثال در یک مطالعه ۸ هفته ای، انجام مراقبه ذهن آگاهی باعث شد مواد شیمیایی التهابی مانند سایتوکاین که خواب را مختل کرده و افسردگی و اضطراب را هم افزایش می دهد؛ کمتر در بدن فرد مضطرب بوجود بیاید. در یک تحقیقات دیگر هم مشخص شده است که مدیتیشن می تواند علائم شرایط مرتبط با استرس از جمله سندروم روده تحریک پذیر، اختلال استرس پس از سانحه، فیبرومیالژیا (یک نوع سندروم درد اسکلتی) و ... کاهش دهد.

تاثیر ذهن آگاهی بر اضطراب با توجه به نقش نگرانی و نشخوار فکری

نتیجه گیری

پرورش ذهن معادل تمیز کردن خانه است. این عادت است که باید هر روز تکرار کنیم تا ثابت قدم بمانیم. با این حال پرورش ذهن اقدامی ساده و آسان همانند پاکسازی خانه نیست؛ مدیریت افکار به تعهد و تمرین نیاز دارد. اگر ذهن را به حال خود رها کنیم، از شاخه ای به شاخه ی دیگر تاب می خورد، خاطرات کهنه را دنبال می کند، در پی حواشی می رود یا شیرهای تلخ خشم و رنجش را می نوشد. به همین دلیل است که ما باید کنترل ذهن خود را به دست بگیریم و با بودن در زمان حال، بهترین بهره را از زندگی خود ببریم. بنابراین همانطور که یافته های پژوهش نشان داد، تمرین ذهن آگاهی با خالی کردن ذهن از نگرانی ها و نشخوارهای فکری، اختلالات اضطرابی را کاهش می دهد و ذهن را مملوء از آرامش می کند.

منابع

- اسکات، اس. جی / داونپورت، بری (۱۴۰۰). ذهن خود را پاک سازی کنید، چگونه مانع نگرانی و اضطراب شویم و افکار منفی را رها سازیم. چاپ اول، تهران: کتاب مرو
- هریس، امی ب. / هریس، تامس ا. (۱۳۷۷). ماندن در وضعیت آخر. چاپ دهم، تهران: نشر فاخته
- سیلوا، خوزه (۱۳۹۵). کنترل ذهن. تهران: انتشارات نسل نو اندیش
- (مرکز ملی اطلاعات بیوتکنولوژی آمریکا) Ncbi.nlm.nih.gov
- ScienceDirect.com

دکتر مریم آقاجانی

نکته ای برای تامل



عصبانیت‌های بی‌دلیلان از کجا نشأت می‌گیرد؟

خشم و عصبانیت از آن دسته احساساتی هست که در صورت کنترل نکردن می‌تواند بسیار مخرب باشد. بعضی افراد مدام به دلایل مختلف عصبانی می‌شوند و ناراحتی شان را به اطرافیان هم منتقل می‌کنند، خشم سبب تحریک پذیری و بداخلاقی انسان می‌شود. احساس خشم همانند یک طوفان است و این طوفان هرچیزی را که اطرافش باشد ویران می‌کند. خشم و عصبانیت بیش از حد آثار مخربی بر جسم و روح دارد که برای این کار ابتدا لازمه بدانیم دلیل عصبانیت‌مان چیست و بعد به دنبال راه حل باشیم.

راحت نبودن

عصبانیت معمولاً به دلایل مختلفی در انسان ایجاد می‌شود یکی از این دلایل تعیین نکردن حدود مرز در رفتار با دیگران است؛ به عنوان مثال بعضی افراد قدرت «نه» گفتن به دیگران را ندارند، هر بار که کسی برای کاری به آنها مراجعه می‌کند به آن شخص پاسخ مثبت می‌دهند، حتی اگر خودشان وقت یا شرایط انجام آن را نداشته باشند. در این حالت فرد تحت فشار قرار می‌گیرد و احساس می‌کند دیگران دارند از او سوءاستفاده می‌کنند و این به نوبه‌ی خود باعث ایجاد خشم و عصبانیت در فرد می‌شود.

فعالیت زیاد

بعضی افراد در انجام کارهای خودشان برنامه ریزی درستی ندارند این افراد در کارهای خودشان غرق می‌شوند و حتی زمان کافی برای خواب و استراحت پیدا نمی‌کنند، آنها به مرور زمان در مهارت‌های عاطفی‌شان با مشکل مواجه می‌شوند و حتی ممکن است افسردگی به سراغ‌شان بیاید. تصور نکنید فقط افرادی که تمام روز گریه می‌کنند و از تخت‌شان بیرون نمی‌آیند افسرده هستند. افزایش تحرک پذیری هم می‌تواند یکی از نشانه‌های افسردگی باشد.

اضطراب

اضطراب هم یکی از دلایل خشم و عصبانیت است، اضطراب بیش از حد باعث می‌شود افراد تحت فشار قرار بگیرند و به همین دلیل این افراد زیاد کار می‌کنند تا بتوانند این احساس درونی را مدیریت کنند کافیهست در این حالت یک وضعیت دشوار برایشان پیش بیاید، به سرعت به هم می‌ریزند و این حالت به صورت خشم یا عصبانیت نمود پیدا می‌کند

انتظارات ما

گاهی اوقات برآورده نشدن انتظاراتی که از دیگران داریم باعث ایجاد خشم و عصبانیت می‌شود؛ به عنوان مثال: انتظار داریم دوستانمان از ما حمایت کنند، اما اینطور نمی‌شود. این موارد ما را در لحظه عصبانی می‌کند و ممکن است در لحظه متوجه علت نشویم. تمایل به تحت کنترل داشتن هرآنچه اطرافمان هست نیز از دیگر دلایل عصبانیت است

دکتر زهرا افتخاری

دغدغه های جوانان

آگاهی های قبل از ازدواج شامل چیست؟

هرچقدر اطلاعاتتان در مورد آموزش پیش از ازدواج بیشتر باشد، آگاهانه تر به سمت آن می روید و طبیعتاً تصمیمات بهتری نیز در مورد آن موضوع می گیرید. ازدواج نیز از این قاعده مستثنی نیست و شما زمانی می توانید یک ازدواج موفق داشته باشید که از همان ابتدای آشنایی سعی کنید به تمامی توصیه های قبل از ازدواج و آموزش های قبل از ازدواج توجه کنید و نکات و آگاهی های قبل از ازدواج را در نظر گرفته و به مهارت های پیش از ازدواج توجه کنید.



آگاهی‌های قبل از ازدواج شامل چیست؟

مهارت‌های قبل از ازدواج، پیش‌زمینه آغاز یک زندگی مشترک است. زندگی زن‌اشویی همواره با پیچ و خم‌های زیادی روبه‌رو است. هیچ‌کس در زندگی به خاطر جدایی و طلاق ازدواج نمی‌کند، همه برای داشتن یک زندگی آرام و ازدواج موفق، تصمیم به ازدواج می‌گیرند در نتیجه لازمه زندگی یک ازدواج موفق، مهارت‌هایی هستند که زن و مرد باید آن‌ها را یاد بگیرند. یادگیری این مهارت‌ها باعث آرامش و خوشبختی در زندگی می‌شود. همان‌طور که می‌دانید تصمیم ازدواج یکی از مهم‌ترین و حساس‌ترین تصمیمات در زندگی هر شخصی محسوب می‌شود، اما این تصمیم حساس زمانی باید گرفته شود که ابتدا به خودشناسی رسیده باشیم و هدف از ازدواج را برای خودمان تعیین کرده باشیم و سپس مهارت‌های لازم برای ازدواج را یاد گرفته باشیم.

افراد زمانی ازدواج می‌کنند که از لحاظ بلوغ روانی و اجتماعی به کمال رسیده باشند؛ در نتیجه در این زمان انسان‌ها قدرت تصمیم‌گیری دارند اما یادگیری مهارت‌های قبل از ازدواج نیز برای داشتن ازدواجی موفق لازم است. انسان‌ها قبل از ازدواج شرایط تصمیم‌گیری و انتخاب فرد مورد نظر را دارند. این قدرت تصمیم‌گیری قبل از ازدواج می‌تواند ما را از تشکیل یک خانواده نابسامان و ناموفق در امان نگه دارد.

لازم به ذکر است این قدرت تصمیم‌گیری پس از ازدواج محدود می‌شود و فقط به کمک آن می‌توان مشکل‌ها و نابه‌سامانی‌های کوچک را حل کرد. شما برای داشتن یک ازدواج موفق، لازم است این مهارت‌ها را یاد گرفته و در زندگی مشترک خود از آن‌ها بهره بگیرید. بنابراین نباید آموزش پیش از ازدواج را سرسری بگیرید. طبیعی است که هرچه دختر و پسر با آگاهی بیشتری وارد رابطه زن‌اشویی خود شوند، مدیریت بهتری در حل بحران‌ها و مشکلات خود دارند. لازمه آگاهی‌های قبل از ازدواج شناخت کامل خود و درک تفاوت‌های میان زن و مرد است. به همین دلیل، یادگیری آموزش‌های قبل از ازدواج چه برای دختر و پسران مجرد و چه برای متاهلین امری ضروری است.

آگاهی‌های قبل از ازدواج چیست؟

آمادگی‌های روانشناختی قبل از ازدواج

منظور از «آمادگی‌های روانشناختی قبل از ازدواج» کسب حد نصابی از رشد شناختی، عاطفی و رفتاری است که صلاحیت و توانمندی فرد برای شروع زندگی مشترک را مشخص می‌سازد؛ حداقل‌هایی که به مرور زمان و متناسب با مراحل بعدی زندگی (پذیرش نقش‌ها و موقعیت‌های جدید) رشد می‌کنند و کامل می‌شوند.

بهره‌مندی از بهداشت و سلامت روانی

یکی از آگاهی‌های قبل از ازدواج بهره‌مندی از بهداشت و سلامت روانی است، از آنجا که حالات جسم و روح در یکدیگر اثرگذار هستند، اختلال و ناهنجاری هر یک می‌تواند در دیگری نیز اثرگذار باشد.

بنابراین جوانی که در آستانه سن ازدواج قرار دارد، باید با ارتقاء بینش و کسب مهارت‌های رفتاری در پیشگیری از بروز چنین موانعی جدیدیت داشته باشد و از سوی دیگر، فردی که از اختلالاتی چون افسردگی، اضطراب، استرس، وسواس و ... رنج می‌برد باید بداند که این موارد می‌تواند در زندگی آینده او و نحوه تعامل با همسر و فرزندان آثار نامطلوبی را داشته باشد و ضروری است تا حد امکان در کاهش و درمان این اختلالات بکوشد.

شناخت شخصی

یکی دیگر از آگاهی‌های قبل از ازدواج شناخت فردی است که باید در دوره آموزش قبل از ازدواج آن را یاد بگیرید. فردی که می‌خواهد ازدواج کند باید تعریفی از خود داشته و هویت یافته باشد. جوانی که هنوز به روشنی نمی‌داند کیست؟ از چه ظرفیت‌ها و توانمندی‌هایی برخوردار است و چه علایقی دارد؟ آیا می‌تواند با ازدواج و ورود به مرحله جدید زندگی، از عهده مسئولیت‌ها و نقش‌های خود به خوبی برآید.

آگاهی‌های قبل از ازدواج چیست؟

آگاهی از تفاوت‌های زن و مرد

شناخت خصوصیات جنس مخالف یکی دیگر آگاهی‌های قبل از ازدواج است که بسیار حائز اهمیت است؛ شناختی که به منظور انتخاب فرد برای زندگی مشترک صورت می‌پذیرد و آگاهی از این ویژگی‌ها و تفاوت‌ها برای کسی که در صدد ازدواج برآمده لازم است تا بتواند در مواجهه و تعامل با همسر خود رفتار مناسب داشته باشد. مثلاً از جمله تفاوت‌های عمده بین زن و مرد، عاطفی‌تر بودن زنان نسبت به مردان است که عدم آگاهی و مدیریت صحیح آن می‌تواند دردسرساز باشد.

شناخت نقش‌ها و مسئولیت‌ها

برخی از مردها و یا زن‌ها هستند که آگاهی بسیار کم و ناچیزی نسبت به وظایف و مسئولیت‌های خویش دارند. در واقع از مهم‌ترین آمادگی‌های لازم قبل از ازدواج و برای آغاز زندگی مشترک، مسئولیت‌شناسی و مسئولیت‌پذیری است. با شروع زندگی مشترک زن و مرد عنوان و جایگاه جدیدی پیدا می‌کنند و باید نسبت به یکدیگر حقوق و تکالیف را پذیرا باشند و بهترین زمان آموختن این حقوق و تکالیف همان سنین آستانه ازدواج است.



تکنیک های مطالعه



مطالعه هوشمند

منبع: سیف، علی اکبر / ۱۳۲۰ / روان شناسی پرورشی (روان شناسی یادگیری و آموزش) / تهران: آگاه

حال و هوا

پیش از مطالعه حال و هوای آن را پیدا کنید ، یعنی شاداب و آماده یادگرفتن باشید .

درک و فهم

در این مرحله تلاش کنید مطالبی را که می خوانید به طور عمیق درک کنید ، از کیفیت درک خود آگاه شوید و علامت گذاری کنید که تا کجا متوجه شده اید تا در مرحله بعدی دوباره سراغ آن بروید.

تجسم در ذهن

می توانید از این روش به عنوان جایگزینی برای ترسیم تصویر استفاده کنید.

آموزش به خود

ریچارد فاینمن ، فیزیک دان برنده نوبل ، روشی را برای یادگیری بهتری بهتر ایجاد کرد که اکنون تکنیک فاینمن نامیده می شود . فاینمن معتقد بود اگر فردی توانایی بازگو کردن مطالب علمی را به شیوه ای ساده داشته باشد به این معناست که آن را به خوبی فراگرفته است .

استفاده از لیست یا نشانه گذاری در حافظه

برای به خاطر سپردن توالی ها و مطالب پیچیده روش قصر حافظه پیشنهاد می شود . برای هر مطلب یا گزینه ، نشانه ای را در بیرون از ذهن انتخاب کنید که با یادآوری آن مطلب خواننده شده بازیابی شود .

مرور کردن

آنچه که آموخته اید را مرور کنید ، هدف عمده این مرحله از یادگیری رفع نواقص راهبردهای مطالعه برای کاربردهای آتی است ؛ در این مرحله سعی کنید تا اشتباه هایی را که در امتحان مرتکب شده اید تحلیل کنید و برای یادگیری آنها راهبردهای دیگری انتخاب کنید.



معرفی کتاب



اهمال کاری

تعریف اهمال کاری: روانشناسان گفته اند اهمال کاری این است که کاری را که تصمیم به اجرای آن داریم به آینده موکول کنیم. در لغت واژه اهمال کاری این گونه معنا شده: کاری را که بنا به انجام رساند به تاخیر اندازد

ویژگی اهمال کاری:

۱. تاخیر در انجام کاری که قصد انجامش را داریم.
 ۲. اهمال کار در بیشتر موارد بدون علت شناخته شده شده ای کار خود را به تعویق می اندازد.
 ۳. این بیماری مسری است یعنی از فردی به فردی دیگر، از جامعه به جامعه دیگر و می تواند به خانه، خانواده جامعه ملت و فرهنگ آسیب رساند.
 ۴. اهمال کار به سرعت به صورت عادت در افراد ظاهر میشود و آمار نشان می دهد که این عادت در بیشتر مردم وجود دارد.
- پیامد اهمال کاری به این صورت است که فرد دچار افسردگی میشود که دارای نشانه های خستگی سردرد شدید بی خوابی فشار خون زخم معده وحشت زدگی درونی دلهره و احساس ترس درونی و بی کنترلی میشود گفت

برنامه ۶ مرحله ای که اهمال کار نشیم!

باید درک روشن از چیزی که میخواهی داشته باشی افرادی که اهداف روشن و مکتوب دارند در مدت کوتاهتر خیلی بیشتر از افرادی که اهدافشون رو نمی نویسند کار انجام میدن

چه کار کنم؟ هدف خودت رو مشخص کن اون رو بنویس، براش مهلت مشخص کن و ثابت قدم باش
اولویت بندی کن

خیلی حیاتی که بدونی چه کاری رو در چه وقتی انجام بدی
پیشرفته برنامه ریزی کن

. داستان اینه که تو باید هوشمندانه کار کنی نه سخت
قانون 80/20 میگه 20 درصد از فعالیت هایت 80 درصد نتایج را رقم میزنه

داشتن چشم انداز بلند مدت

آینده ایده آلت رو تجسم کن، اهدافت رو اولویت بندی کن، پیشرفت خودت رو اندازه گیری کن و انعطاف پذیر باش

استفاده از روش پومودور

وظایف رو به ترتیب اهمیت فهرست کن

تایمر رو برای 25 دقیقه تنظیم کن

به مدت 25 دقیقه روی کارت تمرکز کن

به مدت 25 دقیقه استراحت کن

بعد از 4 بار تکرار روش پومودور 50 دقیقه استراحت داشته باش

زمان با ارزش ترین دارایی

رحیم زارع
دانشجوی ارشد روان شناسی

بخشی از پژوهش دانشجوی زند

* * * * *

پنجاه سال روانشناسی ادبیات پرسی (مولانا)

۱. روایت درمانی رویکرد است
طرحی است که به کمک آن انسان به تجربه های گذرا و
اعمال شخصی خود معنا می دهد، و قالبی است برای فهم
و درک رویداد های گذشته زندگی شخص و برنامه های آینده
او
۲. اون شکل زمانی و کلمه ای که افراد زندگی شان را درک می
کنند به شکل روایت گونه یا داستان گونه است
۳. اصلاح کردن و تجدید نظر کردن داستان های درونی شده
ی فرهنگی خود و تبدیل به داستان هایی که منحصر به فرد
تر بوده و تحسین کننده ی قدرت فردی و مسئولیت پذیری و
اجعان باشد
۴. در واقع تحلیل داستان زندگی فرد

اولین گام

۱. گفتن روایت زندگی شخص که غرق در مشکل است و با
تعریف مشاور انطباق داده میشود و گذاشتن نام
۲. پرسیدن سوال برای جدایی مراجع از تاثیر داستان مشکل
ساز (حل مسئله)
۳. ارائه دادن معانی دیگر برای رویداد ها
۴. در زمان حال بودن (تجربیات گذشته و حال و تضاد با
روایت امروز و ناامید نبودن)
۵. درمان گر به جای روایت های رنج آور فضایی را باز می
کند تا روایت هایی را تغیر دهند و روایت بهتری را بنویسند
۶. تجربه خود را به زبانی تازه شرح دهند (حال)
۷. باعث می شود تا که برای افکار، احساسات و رفتار معانی
تازه ای را به وجود آورند.

در دنیای امروز که به گفته‌ی بسیاری از صاحب نظران جهان در عصر با نام پست مدرنیسم به سر می برد ظهور و بروز مکاتب جدید و نظریات نو بیش از پیش به چشم میخورد و این اصل در باب تمامی علوم و مباحث موجود در زیست بشری قابل رویت می باشد.

با این وصف علم روان شناسی نیز از این قضیه مستثنی نبوده و با تحولات و نظریات جدید و پر چالشی روبه رو بوده است. یکی از رویکردهای جدیدی که در روان شناسی درمان محور امروز ظهور داشته و مورد توجه عده ای از محققین قرار گرفته است رویکردی است به نام روایت درمانی متشکل از مجموعه روش‌ها و (Narrative Therapy: به انگلیسی)

رویکردهایی برای کار مشاوره روان شناسی و روان درمانی است که تحت تأثیر اندیشه‌های پسامدرن و پساساختارگرا شکل گرفت. این روش‌ها و رویکردها که از حدود اواخر دهه هشتاد میلادی برای روند کار با مراجعان شکل گرفتند، شاید برای نخستین بار در تاریخ رشته روان درمانی محدود به تأثیرات اندیشه‌ها و تحقیقات یک نفر یا بر اساس یافته‌های یک شاخه از دانش نبوندند. روایت درمانی برای ارتقای کیفی فرایند کار مشاوره با انسانی که در یک جامعه و بستر فرهنگی خاص زندگی می کند، از دانش موجود در دیگر رشته‌های علوم انسانی همچون فلسفه، انسان شناسی، جامعه شناسی و هرمنوتیک بی بهره نماند. با وجود نوپایی، آوازه و نفوذ روایت درمانی به عنوان یکی از بروزترین و مطرح‌ترین رویکردها در زمینه مشاوره روان شناسی و روان درمانی در سرتاسر دنیا به گوش رسیده است. آنچه این مجموعه روش‌های کاری را برجسته و ارزشمند می سازد، انعطاف فرهنگی بالقوه آنهاست؛ انعطافی که روایت درمانی را به عنوان رویکردی پویا، قابل بازنگری و دگرذیسی در بسترهای مختلف فرهنگی به فعالان شاخه‌های مربوط در سرتاسر جهان معرفی کرده است. روایت درمانی در میانه‌های دهه هشتاد میلادی توسط «مایکل وایت» و «دیوید اپستون» بنیان نهاده و به این نام ارائه شد.

روایت درمانی شکلی از درمان است، هدف آن عبارت است از جدا کردن اشخاص از مشکلات و این اجازه را به افراد می دهد که به مشکلات شان صورت بیرونی دهند به جای اینکه آنها را درون خودشان نگه دارند .

این روش به مهارت های خود شخص و مفهوم هدف برای راهنمایی آنها در شرایط سخت تکیه می کند .

روایت درمانگران معتقد اند که جدا کردن شخص از رفتار های مخرب و دردسر سازش بخش مهمی از روند درمانی به شمار می رود .

به عنوان مثال هنگامی که کسی را درمان می کنید که با قانون منازعه دارد، روان درمان گر ها باید آن اشخاص را تشویق کنند که خودشان را به عنوان شخصی ببینند که مرتکب اشتباه شده نه کسی که یک جنایتکار بالفطره است .

وایت و ایستون این ایده جدید درمانی را بر سه مبنا قرار دادند :

۱. روان درمانی با احترام همراه است

این روش درمانی به شأن مراجعه کننده احترام می گذارد و مستلزم این است که با مراجعه کننده به گونه ای برخورد شود که احساس نکند دچار کمبود یا نقص است .

افرادی که در روایت درمانی شرکت می کنند اشخاص شجاعی هستند که مشکلات شان را تشخیص می دهند و تمایل دارند که مشکلات شان را حل کنند .

۲. روایت درمانی عبارت است از سرزنش نکردن

در این شکل درمان، مراجعه کننده ها هرگز به خاطر مشکلات شان سرزنش نمی شوند و همچنین تشویق می شوند که دیگران را هم سرزنش نکنند .

با توجه به عوامل گوناگون، مشکلات در زندگی همه ی افراد به وجود می آیند . در روایت درمانی و هنگام تعیین خطا یا اشتباه به هیچ کس یا هیچ چیز اشاره نمی شود .

روایت درمانی مردم را از مشکلاتشان جدا می کند، کسانی که درگیر الگوهای رفتاری و فکری هستند را به عنوان اشخاصی کامل و مفید می بیند، چرا که می خواهند تغییر کنند .

بنیان‌های روانشناختی ادبیات پارسی (مولانا)

۳. روایت درمانی مراجعه‌کننده‌ها را به عنوان کارشناس می‌بیند

در روایت درمانی روان‌درمانگر خودش را نسبت به مراجعه‌کننده در سطح بالاتری نمی‌بیند، کسی که به لحاظ شأن اجتماعی و آکادمیک بالاتر باشد. این موضوع جا افتاده است که مراجعه‌کننده کارشناس زندگی خودش است و هر دو طرف انتظار دارند که با این درک پیش روند. تنها مراجعه‌کننده است که از نزدیک و به طور کامل زندگی خودش را می‌شناسد و برای تغییر رفتار و پرداختن به مشکلاتش، مهارت و دانش لازم را دارد. این سه ایده، مبنای رابطه‌ی درمان و عملکرد روایت درمانی را تشکیل می‌دهند. مبنای پروسه‌ی درمان بر این درک و فهم استوار است این روش از مراجعه‌کننده‌ها درخواست می‌کند چشم اندازی را تصور کنند که در آن احساس کنند از بیرون به زندگی خود نگاه می‌کنند. بسیار دشوار است که میان افراد و مشکلاتی که دارند جدایی محکمی ایجاد کرد.

مفاهیم کلیدی و روش

تمایز ایجاد کردن میان "یک شخص و مشکلاتش" و "یک شخص در دسر ساز" در روایات درمانی بسیار مهم و ضروری است. وایت و اپستون این نظریه را مطرح کردند که تایید کردن یک هویت شخصی مضر و ناسازگار می‌تواند تأثیرات منفی عمیقی روی کیفیت زندگی و عملکرد اشخاص بگذارد. مشکل، مشکل است، شخص مشکل نیست - مایکل وایت و دیوید اپستون در نهایت چندین مضمون و اصل در روایت درمانی وجود دارد. واقعیت به شکل اجتماعی ساخته شده است و به این معناست که روابط متقابل و 1. گفتگوهای ما با دیگران روی روشی تأثیر می‌گذارد که از طریق آن ما واقعیت را تجربه می‌کنیم. واقعیت تحت تأثیر زمان قرار می‌گیرد و از طریق آن ارتباط برقرار می‌کند و این نشان می‌دهد مردمی که به زبان‌های مختلف حرف می‌زنند ممکن است از یک تجربه‌ی مشابه، برداشت‌های کاملاً متفاوتی داشته باشند. داشتن روایتی که قابلیت درک کردن را داشته باشد می‌تواند به ما کمک کند واقعیت مان را تشخیص دهیم و آن را حفظ کنیم به عبارت دیگر روایت‌ها و داستان‌ها به ما کمک می‌کنند از تجربه‌های خود سر در بیاوریم.

بنیان‌های روانشناختی ادبیات پارسی (مولانا)

پس از شناخت روایت درمانی و توضیحاتی که درباره آن ارائه شد وقت آنست که به مطلب جالبی بپردازیم، اینکه آیا بنیان روایت درمانی از دهه 80 میلادی نهاده شد؟!

روایات یا قصه‌ها در تمامی فرهنگ‌ها و تمدن‌ها حضور و وجود چشمگیری داشته‌اند علی‌الخصوص دنیای بیکران ادبیات پارسی که از گذشته‌های بسیار دور تا کنون منبع لایتناهی روایات و قصه‌های عبرت‌آموز و اصلاح‌کننده را در خود جای داده است که با روش خاص خود و شیرینی ذاتی در کلام و نگارش قصه هر خواننده‌ای را با خود همراه می‌سازد. در راس این منابع و نگارندگان می‌توان مولانا را نام برد که با ذوق عارفانه و منطق گرابیانه خود آثار شاخصی از قبیل مثنوی معنوی و فیه ما فیه و مجموعه غزلیات را به جامعه بشری ارمغان داده است.

ما در برخی داستان‌های مثنوی بصورت کاملاً مشهود بنیان‌ها و اصول روایت درمانی را می‌بینیم و بارها و بارها در حتی روزمره‌هایمان بدان‌ها اشاره کرده یا به یکدیگر بیان می‌کنیم. علاوه بر بنیان‌های روایت درمانی ما در آثار مولانا مفاهیم دیگر روانشناختی را نیز مشاهده می‌کنیم از قبیل مفهوم سایه که در نظریه‌ی تحلیلی کارل یونگ روانکاو برجسته سوئیسی بسیار حائز اهمیت و مفصل آمده است و همچنین مفهوم مکانیسم‌های دفاعی روانی که زیگموند فروید بنیان‌گذار روان‌کاوی آن‌ها را معرفی کرده است.

به عنوان مثال در مورد بحث روایت درمانی و اصول آن مولانا داستانی بیان می‌کند از چند نفر که در شغلی با یکدیگر شراکت داشته‌اند و در یک روزی که درآمد نسبتاً خوبی کسب کردند تصمیم می‌گیرند علاوه بر نان خوراکی دیگری نیز خریداری کنند و میل نمایند. یکی از آن‌ها فارس، دیگری ترک، سومی عرب و چهارمی رومی بود. اولی می‌گوید که بیا این پول را صرف خرید انگور کنیم، دومی گفت بیا اوزوم بخریم، سومی اعتراض کرد و گفت بیا اید عنب بخریم و چهارمی گفت نه امروز باید اتافیل خریداری شود. در این بین حکیمی از کنار آنان گذشت و علت مشاجره را پرسید پس از شنیدن حکایت خندید و گفت بر سر چه می‌جنگید؟ انگور همان اوزوم است و همان عنب است و همان استافیل!

شما یک چیز می‌خواهید ولی آن را به چهارگونه می‌نامید!

از اصول روایت درمانی این بود که ممکن است مردمی که به زبان‌های مختلف سخن می‌گویند از واقعیت برداشت‌های متفاوتی داشته باشند و این اصل را مولانا به زیبایی به رشته تحریر در می‌آورد و با زیرکانه‌ترین حالت و شیرین‌ترین نوع بیان به گوش جان مخاطب می‌رساند.

اما نمونه‌ی دیگری از خلاقیت‌های مولانا در معرفی مبحث سایه را در این تک‌بیت می‌توان به وضوح مشاهده کرد:

آن که خصم اوست، سایه خویشتن

نه به هند است ایمن و نه در حُتَن

بنیان‌های روانشناختی ادبیات پارسی (مولانا)

یا در یک دو بیتی دیگر که مبحث مکانیسم‌های دفاعی روانی را مورد خطاب قرار می‌دهد (خاصه در این بیت مکانیسم فرافکنی و انکار)

جُرم خود را بر کسی دیگر مَنه	هوش و گوش خود بدین پاداش ده
چون بکاری جَو نروید غیر جَو	قرض تو کردی ز که خواهی گرو

آنچه که روشن است وجود گنجینه‌های پر رمز و راز است که در اختیار همگی ما قرار گرفته است و متأسفانه اقبال زیادی نسبت به این منظومه‌ها و نوشتارهای متنوع و گسترده در جویندگان دانش امروزه کمتر مشاهده می‌شود. امید است که با اشارات اندکی که در این خلاصه آمده این چراغ در ذهن تمامی دانشجویان و علم‌آموزان روشن شود و به تفکر و تفسیر بیشتری در منابع موجود بپردازند باشد که دریچه‌های جدیدی از آگاهی را باز گشایند.

سخن پایانی *

به نظر بعضی از جوانان زندگی شبیه رودخانه‌ای است که بیشتر افراد بدون اینکه واقعا مقصد معینی داشته باشند وارد آن می‌شوند. در نتیجه زمانی نمی‌گذرد که خود را به دست جریان آب می‌سپارند، یعنی به دست وقایع جاری، هیجانات و ترس‌های جاری و مشکلات جاری، و وقتی به محل انشعاب رودخانه می‌رسند، نمی‌دانند کدام مسیر را انتخاب کنند و به کجا بروند، بلکه خود را به دست آب رودخانه می‌سپارند و مانند خیل عظیم مردم بجای اینکه مطابق ارزش‌ها و هنجارها و باورهای خود زندگی کنند، توسط شرایط محیط به این سو و آن سو رانده می‌شوند. در نتیجه زمام زندگی خود را از کف می‌دهند. آن‌ها همچنان در ناآگاهی می‌مانند تا اینکه روزی صدای آبشار آن‌ها را از خواب بیدار می‌کند و می‌بینند که در چند قدمی آبشار در قایقی بدون پارو نشسته‌اند. تازه به خود می‌آیند و متوجه سرازیری آب می‌شوند، اما خیلی دیر شده است و در معرض سقوط هستند. این سقوط، گاهی سقوط تحصیلی و شغلی است، گاهی سقوط شخصیتی و اعتقادی است، گاهی سقوط جسمانی..»

کشف دلیل حضورمان در این زندگی، کشف رسالت و مأموریت خود در این زندگی، می‌تواند تاثیر عمیقی بر تغییر روند و سبک زندگی کردن ما داشته باشد. بسیاری مواقع که افراد انگیزه لازم برای حتی مدیریت امورات جاری زندگی خود را ندارند، دلیلش پیدا نکردن فلسفه حضورشان در این دنیا و دلیلی است که به این کرده خاکی فرستاده شده‌اند.

برای شما تجربه‌های بسیار ارزشمند، می‌تواند نقطه عطفی خاص و آغازی جدید برای سبک متفاوتی از زندگی و تجربه حس رضایت و لذت از فرصت‌ها باشد.

در پناه توجه و لطف خداوند، سلامت و سربلند باشید.

دکتر زهرا افتخاری