

**مهارت های زندگی**

**دانشجویی**

**مهر ماه ۹۸**

## فهرست مطالب

۳.....	پیش‌گفتار
۶.....	فصل اول: ورود به دانشگاه
۱۴.....	فصل دوم: تحصیل و مهارت‌های تحصیلی
۳۲.....	فصل سوم: مهارت خودآگاهی و همدلی
۳۷.....	فصل چهارم: مهارت برقراری ارتباط موثر
۵۴.....	فصل پنجم: مهارت رفتار جرأت‌مندانه
۶۴.....	فصل ششم: مهارت مدیریت هیجانات
۷۱.....	فصل هفتم: آشنایی با مواد و پیشگیری از سوء مصرف مواد
۸۵.....	فصل هشتم: آمادگی شغلی
۹۰.....	فصل نهم: سبک زندگی سالم

## پیش‌گفتار

### دانشجوی عزیز:

ورود به دانشگاه برای شما دانشجویان تجربه‌ای جدید، مهیج و گاه آشفته‌کننده می‌باشد. دانشجویان در طول سال‌های تحصیل در دانشگاه با چالش‌ها و تقاضاهای ثابتی در زمینه سازگاری با شرایط جدید و تغییرات ایجاد شده در زندگی جدیدشان روبرو می‌شوند. همزمان با فشارها و تقاضاهای تحصیلی جدید، دانشجویان به دنبال استقلال و خودمختاری از والدین و نیز پذیرش مسئولیت کارهای خود بوده و باید با فشارهای وارده از جانب همسالانی با ارزش‌ها و آرمان‌های متفاوت و خرده‌فرهنگ‌های گوناگون کنار بیایند. در واقع اگر بخواهیم نگاهی دقیق‌تر به فهرست چالش‌ها و مشکلات زندگی دانشجویی بیندازیم می‌توان به مواردی از این قبیل اشاره کرد:

#### ❖ جدا شدن از خانواده

به طور سنتی انتظار این است که بسیاری از جوانان و دانشجویان درصدد قطع پیوندها و نیل به استقلال بوده و دوست دارند روی پای خود بایستند. اما خیلی‌ها هم امروزه به دنبال چنین امری نبوده و والدین خود را همچنان "بهترین دوست خود" دانسته و ارتباط خود را با والدین حفظ می‌کنند. اگرچه از یک زاویه دیگر چنین رابطه صمیمانه‌ای با والدین برای دانشجویان می‌تواند یک متغیر تحولی مثبت در نظر گرفته شود، اما این امر بیشتر برای دانشجویان خانواده‌های بیش‌حمایتگر به وقوع می‌پیوندد. به چنین والدین حمایتگری "والدین هلیکوپتری" نیز گفته می‌شود: والدینی که مثل پروانه دور فرزندان می‌گردند و بسیار مراقب فرزندان خود هستند. این امر خود به افزایش سن استقلال در جوانان امروزی که به نسبت نسل‌های قبلی بالاتر رفته است دامن می‌زند. از طرف دیگر برخی از دانشجویان ممکن است در خانواده‌هایی رشد کرده باشند که از نظر عاطفی سرد و بی‌روح، خودشیفته و نارسیس، آزارگر، دمدمی مزاج، و یا خانواده طلاق باشند. تکلیف جدا شدن از والدین برای این روح‌های آسیب‌دیده دشوارتر است زیرا این‌ها هرگز در یک محیط خانوادگی امن و دل‌بسته رشد نکرده‌اند. در حقیقت چالش بین استقلال یا وابستگی به والدین یکی از مشکلات عمده دوره دانشجویی است.

#### ❖ هویت‌یابی

دومین چالش مهم زندگی دانشجویی که معمولاً از دوره نوجوانی شروع می‌شود و انتظار می‌رود تا پایان دوره تحصیلات دانشگاهی به پایان برسد مساله هویت‌یابی و شکل‌گیری هویت است. شکل‌گیری هویت یک پروژه عظیم، دشوار و تا حدی مساله‌ی ایجاد یک برداشت مطمئن، قابل قبول، جامع، منسجم، مقاوم و درست از خود می‌باشد. هویت‌یابی مستلزم انتخاب‌ها و تعهدات تحصیلی، شغلی، اجتماعی، سیاسی، مذهبی و فرهنگی نیز می‌باشد. به صراحت می‌توان بیان کرد که همه اینها یک فهرست بلند بالا از تکالیفی است که فرد باید آن‌ها را انجام دهد؛ چیزی که تا کنون سابقه نداشته است.

#### ❖ ازدواج

ازدواج در جوانی در دین اسلام و در سنت پیامبر اعظم (ص) و ائمه معصومین (ع) بسیار سفارش شده است. از این رو همه ساله شاهد ازدواج‌های دانشجویی بسیار در دانشگاه‌ها هستیم که به قولی در سال‌های اخیر این آمار به ۵۰۰۰۰ ازدواج دانشجویی در سال بالغ شده است. امری که هم از منظر تشکیل خانواده و هم از منظر چگونگی انتخاب همسر دارای زوایای پیچیده‌ای است. اگر ما بتوانیم فرهنگ "انتخاب عاقلانه - زندگی عاشقانه" را در بین دانشجویان داوطلب ازدواج گسترش دهیم قطعاً کمک شایان توجهی به نسل جوان امروز جامعه و آینده‌سازان و نسل‌های بعدی جامعه خواهیم نمود. دانشگاه محل تبادلات فرهنگی است و به نظر می‌رسد مساله ازدواج‌های بین فرهنگی را باید بیش از پیش جدی گرفت. ارائه آموزش‌های صحیح و به موقع و اصلاح نگرش دانشجویان در این باب از وظایف مهم نهادهای فرهنگی - مشاوره‌ای دانشگاه است.

## ❖ مسائل تحصیلی

شیوه تحصیل در دانشگاه با مدرسه بسیار متفاوت است. در مدرسه کلیه فعالیت های تحصیلی و در سال های آخر دبیرستان کلیه فعالیت های غیر تحصیلی و فوق برنامه تحت تاثیر مساله کنکور بسیار کنترل شده و تحت نظر شدید والدین صورت می گیرد. اما در دانشگاه یک دانشجو در شرایط طبیعی حداکثر می تواند ۲۰ واحد درسی اخذ نماید که معادل ۲۰ ساعت حضور در دانشگاه می باشد. اما میزان ساعات اختصاص یافته به دروس باید بسیار بیشتر از همین میزان در مدرسه باشد. در دانشگاه این خو دانشجو است که کلیه فعالیت های تحصیلی خود را تنظیم می نماید. مطابق یک توصیه میزان ساعات اختصاص یافته به فعالیت های تحصیلی در دانشگاه دو برابر واحد های درسی است؛ به عبارتی با نسبت ۲:۱. دانشجویان در سال های اولیه به دلیل عدم آشنایی با دانشگاه، سخت گیری های بی مورد بعضی از اساتید، مشکلات و تنش های خانوادگی، حجم دروس، سطح شدید رقابت و در سال های آخر به دلیل ترس از بیکاری و یا به دلیل اهمال کاری ناشی از کمال گرایی یا عزت نفس پایین دچار افت تحصیلی می شوند.

## ❖ زندگی اجتماعی

شرایط اجتماعی دانشگاه و محیط های خوابگاهی همیشه مطلوب نیست. زندگی در اتاق های شلوغ و پر سر و صدای خوابگاهی، زندگی و تحمل آداب و رسوم متفاوت، احتمال هم اتافی شدن با افراد ناباب، سیگاری یا اهل مواد و مشروبات الکلی، مساله سرقت در خوابگاه ها همگی جزء شرایطی است که زندگی در خوابگاه را دشوار می سازد به ویژه اگر دانشجو از نظر اجتماعی فردی کمرو یا از نظراقتصادی و فرهنگی احساس متفاوت بودن نماید. این مسائل به همراه عدم مقاومت در برابر فشار همسالان برای انجام رفتارهای منفی مثل مصرف مواد و درگیر شدن در یک رقابت ناسالم و تقویت نگرش های کمال گرایانه در دانشجو و احساس ناراضی از خود از جمله نقش ها و کارکرد های منفی همسالان محسوب می شود. از طرفی همسالان می توانند با کمک به فرایند جدایی از خانواده و سازگاری با دانشگاه نقش مثبتی در زندگی دانشجویان ایفا نمایند.

## ❖ زندگی در فضای مجازی

هجوم موبایل، پیامک، پست الکترونیکی، وبلاگ و زندگی در فضای مجازی هم دارای کارکردها و نقش های مثبت و هم منفی می باشد که قطعاً پرداختن به همه جوانب آن از حوصله این مقال خارج است. اما فراهم آوردن محیط اجتماعی برای تبادل نظر و تقویت تعاملات اجتماعی به ویژه برای افراد کمرو از جمله کارکردهای مثبت و تقویت انزوای اجتماعی و دیگر مشکلات مربوط به چت کردن و چت روم ها از جمله نقش های منفی این پدیده های نوظهور می باشند.

## ❖ تعاملات بین فرهنگی

به حق می توان دانشگاه را نماد تعامل و گفتگوی بین فرهنگ ها و خرده فرهنگ ها دانست. اکثر دانشجویان به نوعی جز یکی از اقلیت های قومی فرهنگی محسوب می گردند. این امر فضا و شرایط مناسب و سودمندی را برای دانشجویان فراهم می آورد تا با شناخت خرده فرهنگ ها و احترام گذاشتن به آن ها زمینه رشد و بالندگی شخصی و تقویت هویت ملی را به منصف ظهور برسانند. اما اگر دانشجویی در یک شهر یا دانشگاه احساس اقلیت بودن بکند یکی از مشکلاتش این خواهد بود که احساس متفاوت بودن با دیگران می کند.

## ❖ مراقبت از خود و زندگی مستقل

بسیاری از دانشجویان در دوره تحصیل به دلیل عدم نظارت والدین بر رفتار تحصیلی آنان دچار افت عملکرد می شوند. حالا این وظیفه خود دانشجو است که تلویزیون را خاموش کند و شروع به درس خواندن کند. تهیه غذا، مدیریت امور مالی، تمیزی اتاق، به موقع خوابیدن، شستشوی البسه، ورزش، دوش گرفتن، ایاب و ذهاب و امثال آن همگی به عهده خود دانشجو است. عدم کنترل هر یک از این حوزه ها (تحصیلی، خواب، تغذیه، مسائل مالی، ورزش و بهداشت) می تواند برای سایر حوزه ها مشکل ساز گردد. تعداد زیادی از دانشجویان برای مستقل زندگی کردن به سراغ کار دانشجویی می روند که خود می تواند منبع استرس عمده ای باشد. چرا که یک دانشجو باید در هفته ۴۰ ساعت کار عملی کند و لذا با کمبود وقت مواجه می شود.

تمامی این موارد حکایت از این دارد که دوره دانشجویی میتواند یک دوره مهیج اما در عین حال استرس زا می باشد. هنگامی که ما استرسی را تجربه می کنیم، معمولا اکثرمان به سیستم های حمایتی خاصی برای حل مشکلاتمان متکی هستیم. خانواده ها در این بین نقش مهمی دارند. اما اکثر دانشجویانی که وارد دانشگاه می شوند از خانه، شهر، محله، دوستان و اطرافیان خود دور می شوند. از این رو، آنها زمانی با استرس های تحولی و تحصیلی دوره دانشجویی روبرو می شوند که از اکثر منابع حمایتی خود دور هستند.

اما در دانشگاه ها کدام نهادها یا موسسات یا اشخاص هستند که می توانند به عنوان یک منبع حمایتی قوی برای دانشجو عمل کنند. قطعا هیچ نهادی در فرهنگ - ایرانی - شرقی ما نمی تواند جایگزین خانواده شود؛ لذا حفظ ارتباط و برخورداری هر چه بیشتر از حمایت های خانواده تاثیر بسزایی در ارتقای سلامت روان دانشجویان ایفا خواهد کرد. یکی دیگر از منابع حمایتی قوی در دانشگاه، اساتید دانشگاه هستند که به عنوان معلم و الگوی دانشجویان و در صورت ایفای نقش شاگردپروری خود به خوبی می توانند دانشجویان را در مواقع دشواری یاری نمایند. کارکنان دانشگاه به ویژه کارکنان حوزه های آموزشی و دانشجویی به دلیل ارتباط تنگاتنگی که همه روزه با دانشجویان دارند از جایگاه قابل توجهی برخوردارند. نهادهای حمایتی مانند مراکز مشاوره دانشگاه ها همیشه همراه و همراز و ملجا و پناهگاه دانشجویان بوده اند. آنچه که مایه خوشحالی است این است که بر اساس نتایج حاصل از پژوهش های حاصل از کارنامه سلامت دانشجویان ورودی جدید در ۵ سال اخیر بیش از ۹۵٪ دانشجویان نیز به امر مشاوره نگرش مثبت دارند. اما از همه این ها مهمتر و در دسترس تر خود دانشجویان هستند. به عبارتی هیچ منبعی سهل الوصول تر از خود ما برای تقویت روحیه و دادن عزت، احترام و پاداش به خودمان وجود ندارد. در چنین شرایطی است که ضرورت برخورداری از منابع خودیاری بیش از پیش نمایان می گردد.

# فصل اول

## ورود به دانشگاه

ورود به دانشگاه، تغییری مهم در زندگی هر نوجوانی است، زیرا بسیاری از فعالیت های دانش آموز در دوران دبیرستان معطوف به قبول شدن در دانشگاه است. به همین دلیل وی پس از قبولی احتمالا احساس آسودگی می کند. زیرا مجبو نیست در سال های بعد به کنکور، ثبت نام در کلاس های ترمینالی، غیر ترمینالی و ... فکر کند و مسلما این پیروزی طعم شیرینی دارد. اما در بعضی موارد ممکن است عده ای از قبولی خود چندان خوشحال نباشند. در هر حال، زندگی دانشجویی می تواند، تغییرات زیادی در زندگی این جوانان ایجاد کند. این تغییر برای دانشجویانی که در شهری غیر از محل زندگی خود پذیرفته شده اند شدیدتر است؛ زیرا، جدایی در خانواده و استقلال فردی را تجربه کنند که دارای ویژگی های خاصی است و از یک سو با آزادی های و تجارب جدید و از سوی دیگر با سختی ها و مشکلات فراوانی همراه است. برخی از این تغییرات عبارتند از:

- ۱- محیط دانشگاه در مقایسه با دبیرستان، فضای سریع تری دارد و آشنایی با همه مکان ها و افراد در کوتاه مدت امکان پذیر نیست.
- ۲- محیط اجتماعی دانشگاه بسیار متفاوت از دبیرستان است. در دبیرستان افراد تا حد زیادی از نظر آداب و رسوم، فرهنگ و سطح اجتماعی و اقتصادی و مواردی از این قبیل، به هم شباهت دارند. در حالی که در محیط دانشگاه چنین نیست. دانشجویان از شهرها، روستاها و مناطق مختلف جغرافیایی و از قوم های مختلف و حتی گاهی اوقات از کشورهای خارجی و از نژادهای دیگر با یکدیگر زندگی کرده و تحصیل می کنند. چنین فضایی اگرچه زمینه مساعدی را برای برقراریتبایات اجتماعی و شناخت فرهنگ ها و آداب و رسوم مختلف ایجاد می کند، در پاره ای از موارد سازگاری را سخت تر و پیچیده تر نیز می سازد.
- ۳- فعالیت ها و تکالیف دانشگاهی در مقایسه با دبیرستان متنوع تر و متعددتر است. انجام پروژه های علمی و تحقیقاتی، ارتباط با مراکز مختلف تحقیقاتی و کاربردی، ارتباط با افرادی در رشته ها و حرفه های مختلف و از این قبیل، قسمتی از این وظایف است. علاوه بر این، مصاحبه، مشاهده، کارورزی و همچنین ایراد سخنرانی و ... نمونه دیگری از فعالیت های متنوع آموزشی است که در دانشگاه از دانشجو انتظار می رود آن ها را انجام دهد.
- ۴- حجم مطالب درسی دانشگاه در مقایسه با دبیرستان بیشتر و سنگین تر است. به همین دلیل، ضروری است برای مطالعه و تسلط بر چنین حجمی از مطالب از روش های مطالعه دیگری در دانشگاه استفاده شود. بنابراین، مهم است که دانشجویان مهارت های مطالعه را به درستی بیاموزند و بر آن تسلط یابند.
- ۵- معمولا در دبیرستان، دانش آموز فقط به درس و تحصیل می پردازد و از او کار یا فعالیت دیگری انتظار نمی رود. در حالی که عده ای از دانشجویان همزمان با تحصیل کار می کنند یا با ارتباط های اجتماعی وسیع، شرکت در برنامه های مختلف اجتماعی و تفریحی به فعالیت های دیگر نیز می پردازند.

### **استرس شروع دانشگاه**

احتمالا تعجب می کنید که از شروع زندگی دانشجویی به عنوان یک استرس نام برده می شود. غالبا تصور می شود که اتفاقی ناخوشایند باعث ایجاد استرس می شود اما باید بدانید که استرس می تواند مثبت و خوشایند باشد؛ زیرا اتفاقات خوشایند هم باعث ایجاد تغییراتی در زندگی انسان می شود. اصولا هر تغییر یک استرس به شمار می آید. تغییراتی که در زندگی رخ می دهد هم مثبت و هم منفی است، بنابراین می توان استرس ها را به دسته استرس های خوشایند و استرس های ناخوشایند تقسیم کرد:

### **استرس های خوشایند مانند:**

(ازدواج، به دنیا آمدن یک نوزاد، یافتن شغل، شروع کار جدید، شروع سال تحصیلی، قبولی در دانشگاه، مسافرت رفتن)

### **استرس های ناخوشایند مانند:**

(طلاق، فوت یکی از عزیزان، بیکار شدن، مردود شدن در کنکور، بیماری)

هر تغییری در زندگی، استرس است. چرا؟ چون فرد نیاز دارد تا خود را دوباره با شرایط جدید سازگار کند؛ یعنی تعادل حیاتی شخص با وقوع تغییر به هم می خورد. فرد باید به خود فشار آورد تا دوباره با شرایط جدید سازگار شود و تعادل خود را به دست آورد. به دست آوردن چنین تعادلی به جسم و روان فشار وارد می کند. در صورتی که فرد نتواند با استرس های زندگی خود به درستی برخورد کند ممکن است

دچار بیماری های مختلف جسم و روانی شده و با مشکلات متعدد دیگری رو به رو شود. به همین دلیل، بهتر است استرس خاصی را در آن قرار گرفته اید بشناسید و بتوانید راه های سالمی برای حذف، کاهش یا مدارای با آن پیدا کنید.

ورود به دانشگاه که برای بیشتر دانشجویان اتفاقی خوشایند است، استرس به شمار می آید؛ زیرا، به دنبال قبولی و پذیرش در دانشگاه، تعادل و سازگاری پیشین شما با زندگی، به هم می ریزد و دوباره باید برنامه و روند دیگری برای زندگی خود تعیین کنید. این تغییرات برای بعضی از دانشجویان بیشتر و برای عده دیگری کمتری است ولی در هر حال اتفاق و تغییر جدیدی در زندگی شما رخ داده که باید با آن سازگار شوید. بعضی از دانشجویان برای تحصیلات دانشگاهی خود می بایست شهر و محل اقامت خود را تغییر دهند و دور از خانواده، و در خوابگاه دانشجویی زندگی کنند. این امر باعث ضرورت باعث استقلال بیشتر، مسافرت های مکرر از خانه به دانشگاه و بالعکس، احساس تنهایی و مانند آن می شود. دانشجویانی که در شهر محل اقامت خود درس می خوانند ممکن است تغییر کمتری احساس کنند ولی باز هم تغییر جدیدی در زندگی رخ داده است: تحصیل در دانشگاه، سازگار شدن با برنامه های دانشگاهی، شرکت در کلاس های مختلف همراه با دانشجویانی از گوشه و کنار کشور، ساعت های طولانی کلاس ها، پراکندگی کلاس ها، حجم مطالب درسی، تامین انتظارات و استانداردهای جامعه از یک دانشجو، تطبیق تحصیل در دوره جوانی و نوجوانی با زندگی غیر تحصیلی و جز آن.

دانشجویان به دلیل شرایط سنی و وضع خاصی که دارند استرس های خاصی نیز تجربه می کنند. از جمله:

- ✓ فشارهای درسی
- ✓ امتحان های سنگین
- ✓ ایجاد هماهنگی بین کار و تحصیل
- ✓ ایجاد هماهنگی بین درس و زندگی خانوادگی
- ✓ تفاوت های فرهنگی
- ✓ فشارهای مالی
- ✓ انجام سخنرانی ها
- ✓ بازدید، کارآموزی یا کارورزی در مراکز مختلف
- ✓ انجام نقش ها مختلف و متنوع مانند دانشجو، کارمند، فرزند خانواده، رهبر گروه
- ✓ زندگی خوابگاهی

### مفهوم مقابله و اهمیت آن

بسیار مهم است که بتوانید استرس های زندگی خود را بشناسید و از راهبردهای مقابله برای رویارویی با هر یک از آن ها استفاده کنید. از نظر علمی راهبردهای مقابله فعالیت های درون روانی و رفتاری است که فرد برای از بین بردن استرس یا به حداقل رساندن آن یا کنار آمدن با استرس به کار می گیرد.

در این تعریف باید به چند نکته مهم توجه کرد:

۱. بعضی از راهبردهای مقابله، رفتاری و بعضی درون روانی است. یعنی در برخی مواقع می توانیم برای حذف، کاهش یا مدارای با استرس کارهایی نظیر برنامه ریزی و مشورت انجام دهیم. گاه نیز راهبردهای مقابله به فعالیت های ذهنی یا درون روانی معطوف است و در عمل کاری انجام نمی شود؛ مانند دعا و نیایش، نذر و نیاز، درد دل کردن و تخلیه احساسات.
۲. بر اساس نکات بالا، راهبردهای مقابله را به دو دسته هیجان مدار و مسئله مدار تقسیم کرده اند:

- **مقابله های هیجان مدار.** رو یارو شده با هر استرس، به آشفتگی و ناراحتی می انجامد. این آشفتگی ها از خفیف تا بسیار شدید نوسان دارند. مقابله های هیجان مدار به انسان کمک می کند تا احساس و هیجانی را که در اثر مواجهه با استرس ایجاد شده است برطرف کند. مثلاً وقتی فردی از شهر و خانواده خود جدا شده و به شهر دیگری می رود، تا مدتی ممکن است غمگین باشد. مقابله های هیجان مدار به چنین شخصی کمک می کند تا بر این غم و غصه چیره شود.



- **مقابله های مسئله مدار.** مقابله های مسئله مدار به فرد کمک می کند تا برای مقابله با استرس که در آن قرار گرفته، راه حل هایی بیاندیشد. در این نوع مقابله ها، هدف آن است که فعالیتی انجام شود تا استرس حذف شده یا کاهش یابد یا با آن مدارا شود.
- هر یک از مقابله های بالا به دو دسته سالم و ناسالم تقسیم می شوند مثلاً اعتیاد یک مقابله هیجان مدار ناسالم و درد دل کردن یک مقابله هیجان مدار سالم است؛ دزدی و بزهکاری یک مقابله مسئله مدار ناسالم، ولی مشورت کردن یک مقابله مسئله مدار سالم است.
- ۳. مقابله ها برای حذف منبع استرس به کار می روند. مانند زمانی که مشکل تحصیلی وجود دارد و فرد با استفاده از مقابله های خود سعی می کند تا منبع استرس را حذف کند. گاهی اوقات حذف یعضی از استرس ها ممکن نیست. در چنین شرایطی، با استفاده از مقابله ها می توان منبع استرس را تخفیف داد. مثلاً ممکن است فرد به بیماری غیر قابل درمانی دچار شده باشد. او می تواند یا استفاده از مقابله های سالم تا حدودی منبع استرس را کاهش دهد، ولی نمی تواند آن را به طور کلی حذف کند. گاهی حتی نمی توان استرس را کاهش داد. مانند زمانی که یکی از عزیزان فوت کرده است. در این مواقع کاری جز مدارا با استرس نمی توان انجام داد. در چنین شرایطی مقابله های هیجان مدار برای سازگاری با شرایط موجود موثرترند.
- ۴. باورها و اعتقادات به ویژه اعتقادات و اعمال مذهبی در برخورد با استرس به فرد بسیار کمک می کنند. به این نوع مقابله ها، مقابله های مذهبی گفته می شود. مقابله های مذهبی بیشتر از نوع مقابله های هیجان مدارند؛ مانند دعا و راز و نیاز کردن، توکل، توسل، و نماز خواندن. بسیاری از پژوهش ها به اهمیت آن ها در مقابله با مشکلات زندگی پرداخته و از آن حمایت کرده اند.
- ۵. اکثر مقابله های هیجان مدار در کوتاه مدت مفیدند، مگر در مورد استرس هایی که جز مدارا با آن ها کار دیگری نمی توان کرد. اگر فرد دربارۀ همه ی استرس ها فقط به کاهش سطح هیجان ها و احساسات خود بپردازد، نمی تواند مسئله اساسی را برطرف کند یا کاهش دهد.
- ۶. بهتر است مقابله های هیجان مدار و مسئله مدار در ترکیب با یکدیگر استفاده شوند. به این ترتیب که در ابتدا مقابله های هیجان مدار استفاده شود. تا فرد آرامش خود را بیابد و سپس با استفاده از مقابله های مسئله مدار، راه هایی برای حذف یا کاهش آن ها صورت گیرد.
- ۷. در این جا شماری از مقابله های مسئله مدار و هیجان مدار سالم و ناسالم ارائه شده اند:

### مقابله های هیجان مدار سالم

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> ورزش                   | <input type="checkbox"/> مشغول شدن به کار و فعالیت     |
| <input type="checkbox"/> نقاشی                  | <input type="checkbox"/> درد دل                        |
| <input type="checkbox"/> نذر و نیاز             | <input type="checkbox"/> برون ریزی ناراحتی به طور سالم |
| <input type="checkbox"/> به طور موقت کنار کشیدن | <input type="checkbox"/> پیاده روی                     |
| <input type="checkbox"/> گردش                   | <input type="checkbox"/> دعا                           |

### مقابله های مسئله مدار سالم

- |  |                                   |
|--|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> اولویت بندی کردن کار و برنامه | <input type="checkbox"/> فکر کردن |
| <input type="checkbox"/> برنامه ریزی کردن              | <input type="checkbox"/> تلاش     |
| <input type="checkbox"/> حل مسئله                      | <input type="checkbox"/> مشورت    |
| <input type="checkbox"/> صبر                           |                                   |

## مقابله های هیجان مدار ناسالم

- |                          |                    |                          |                              |
|--------------------------|--------------------|--------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | خودکشی             | <input type="checkbox"/> | مصرف داروهای روان گردان      |
| <input type="checkbox"/> | تخریب اموال دیگران | <input type="checkbox"/> | ابراز احساسات منفی به دیگران |
| <input type="checkbox"/> | خود درمانی         | <input type="checkbox"/> | حمله به دیگران               |
| <input type="checkbox"/> | انزوا              | <input type="checkbox"/> | فرار                         |
| <input type="checkbox"/> |                    |                          |                              |

## مقابله های مسئله مدار ناسالم

- |                          |                             |                          |                                    |
|--------------------------|-----------------------------|--------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | چک بی محل کشیدن             | <input type="checkbox"/> | انجام کارهای شتابزده               |
| <input type="checkbox"/> | فریب دیگران                 | <input type="checkbox"/> | کلاه برداری                        |
| <input type="checkbox"/> | قول و وعده های بی اساس دادن | <input type="checkbox"/> | سرقت                               |
| <input type="checkbox"/> | استفاده از نزول             | <input type="checkbox"/> | استفاده از راه حل های مقطعی و سطحی |

## اهمیت توجه و شناخت استرس های زندگی

چرا استرس ها و نحوه مقابله با آنها در سلامت و زندگی انسان اهمیت بسیاری دارند؟

- **چون زندگی هر انسانی همراه با استرس است.** زندگی بدون استرس یعنی مرگ. با توجه به این که استرس همراه و همزاد انسان است، ضرورت دارد که برخورد صحیح با آن نیز آموزش داده شود.
- **مقابله های صحیح با استرس های زندگی:**

۱. **نقش بسیار مهمی در سلامت و بیماری جسمانی دارند.** افرادی که راهبردهای مقابله سالم و متنوع و متعددی برای رویارویی با استرس های زندگی خود دارند از سلامت جسمانی بسیار بالایی برخوردارند. در مقابل، افرادی که در رویارویی با استرس های زندگی خود از راهبردهای مقابله ناسالم یا نامناسب یا افراطی استفاده می کنند دچار بیماری های جسمانی مختلفی می شوند، از جمله سرطان ها، بیماری های قلبی، بیماری های روان تنی. منظور از بیماری های روان تنی، بیماری های جسمانی است که علت اصلی ایجاد آن ها مشکلات روانی تعارض ها و ناتوانی فرد در برخورد صحیح با استرس هاست.
  ۲. **نقش مهمی در سلامت و بیماری های روانی دارند.** افرادی که از راهبردهای مقابله ی سالم تری استفاده می کنند، سطح سلامت روانی بالاتری نیز دارند و برعکس. تحقیق و پژوهش های موجود نشان می دهد که افرادی که راهبردهای مقابله ضعیف تری به کار می گیرند در برخورد با استرس های زندگی بیشتر از دیگران دچار افسردگی، وسواس، اضطراب و ... می شوند.
  ۳. **نقش مهمی در پیشگری یا ابتلا به آسیب های روانی – اجتماعی دارند.** افرادی که مقابله های بهتر و سالمتری به کار می گیرند کمتر احتمال دارد که دچار آسیب های روانی – اجتماعی مانند اعتیاد، خودکشی، بزهکاری، بی بند وباری، خشونت و ... شوند. برعکس، یکی از خصوصیات قربانیان بیماران روانی – اجتماعی، ناتوانی و ضعف در به کار گیری پاسخ های مقابله ای سالم و استفاده از پاسخ های مقابله ای ناسالم است.
- به همین دلیل بسیار مناسب است که با مقابله ی صحیح و سالم با استرس های زندگی آشنا شوید:

## مقاومت در برابر استرس

برای آن که بتوانید به خوبی درمقابل استرس ها از خود مراقبت نمایید، فعالیت های زیر را انجام دهید:

۱. **به اندازه کافی بخوابید.** توجه داشته باشید که نیاز هر فرد به خواب متفاوت است. عده ای فقط به ۵ ساعت خواب در شبانه روز احتیاج دارند. در حالی که عده ای دیگر به ۸ ساعت خواب نیازمندند. تا دیر وقت بیدار ماندن چه در شب امتحان چه شب نشینی کار چندان سالمی نیست. چون روز بعد توان کار، به خصوص کار ذهنی را ندارید.

۲. **از تغذیه سالم استفاده کنید.** غذای سالم لزوماً غذای گرانی نیست. از مصرف غذاهای چرب، پر نمک، کارخانه‌ای و نیمه آماده خودداری کنید. مصرف نوشابه و خوراکی‌های بی‌فایده مانند چیپس را به حداقل برسانید. از غذاهای ویتامین دار و دارای مواد معدنی و نیز از لبنیات بیشتر استفاده کنید. سعی کنید از ابتدای زندگی خوابگاهی خود برنامه غذایی و تقسیم کاری را در پیش بگیرید که بتوانید غذاهایی سالم و آسان تهیه کنید.

۳. **در طول روز زمانی‌هایی برای استراحت خود در نظر بگیرید.** بدن به غیر از خواب به استراحت نیز نیاز دارد. شرایط محل استراحت خود را به گونه‌ای تنظیم کنید که بدن شما در حال آرامش باشد. برای این کار بهتر است با هم اتاقی‌های خود مشورت کرده و زمان‌هایی را برای استراحت در نظر بگیرید که در آن زمان میزان سر و صدا، پذیرایی از میهمان‌ها و ... به حداقل برسد.

۴. **ورزش کنید.** ورزش همانند تغذیه امری حیاتی و ضروری برای انسان به حساب می‌آید. ورزش به شما کمک می‌کند تا بتوانید اثر منفی استرس‌ها را از میان ببرید.

۵. **زمانی‌ها را برای اوقات فراغت در نظر بگیرید.** یک سرگرمی مناسب برای خود داشته باشید. منظور از اوقات فراغت و سرگرمی فعالیتی است که فرد آن را فقط برای خودش انجام می‌دهد و هدف فعالیت در خود فعالیت قرار دارد نه سود و نفع مالی. مطالعه روزنامه و مجله، دیدن تلویزیون، تعقیب مجموعه‌های تلویزیونی، نگهداری گل‌دان در اتاق و رسیدگی به گیاهان و ... از جمله سرگرمی‌های رایج مردم است.

۶. **روش تنفس شکمی یا آرامسازی عضلانی را بیاموزید.** این دو تکنیک به شما کمک می‌کند تا از اثر استرس بر جسم و روان خود بکاهید. آرامسازی عضلانی نیاز به آموزش دارد و با مراجعه به مراکز مشاوره می‌توانید آن را بیاموزید.

۷. **سعی کنید دیدگاه مثبتی به زندگی داشته باشید.** مثبت‌اندیشی به شما کمک می‌کند تا انرژی بیشتری برای مقابله با استرس‌ها داشته باشید. از منفی‌بافی بپرهیزید. اعتقاد به بدقابالی و بدشانسی یکی از منفی‌ترین فکرهاست. زیرا فرد را به درماندگی و استیصال می‌کشاند و نتیجه آن است که فرد در زندگی خود موفق نخواهد بود.

۸. **سعی کنید در زندگی خود از یک برنامه ریزی روشن و مشخص استفاده کنید.** هر چه برنامه زندگی شما منظم‌تر باشد استرس کمتری را تجربه می‌کنید. اگر در تحصیل و سایر فعالیت‌های زندگی نظم داشته باشید میزان پیشرفت و موفقیت شما در زندگی به صورت تصاعدی رشد می‌کند.

۹. **ارتباطات اجتماعی و معاشرت‌های خود را افزایش دهید.** هر چه روابط و ارتباطات شما قویتر باشد میزان تاثیر استرس کاهش می‌یابد. سعی کنید با گروه‌های مختلفی از افراد ارتباط داشته باشید. تعداد خوشه‌های ارتباطی خود را افزایش دهید. تا اگر با یک گروه مشکل پیدا کردید افراد دیگری را برای معاشرت داشته باشید و ناگهان احساس تنهایی نکنید. تعداد افراد داخل هر خوشه را نیز افزایش دهید.

۱۰. **اهداف روشن و مشخصی برای زندگی خود تعیین کنید.** هدف‌های خود را اولویت بندی کنید. زیرا دستیابی به هدف‌های بزرگ به زمان طولانی نیاز دارد و اگر فقط به هدف نهایی فکر کنید باعث احساس ناکامی و ناامیدی می‌شود. اهداف بلندمدت را به اهداف فوری، اهداف میان‌مدت و اهداف بلندمدت تقسیم کنید.

۱۱. **انتظار خود را از زندگی کاهش دهید.** سعی کنید قانع باشید هر چه انتظارات از زندگی بیشتر باشد، فشار و استرس بیشتری تحمل خواهید کرد. هر چقدر زندگی ساده‌تری داشته باشید به همان اندازه جسم و روان سالم‌تری خواهید داشت.

۱۲. **اعتقادات مذهبی و معنوی را در خود رشد دهید.** سعی کنید هدف نهایی زندگی خود را به موضوعات معنوی و مذهبی اختصاص دهید. چنین دیدگاهی معنای مثبتی به زندگی شما و استرس‌های آن می‌دهد و به این ترتیب از بار منفی آن‌ها به شدت می‌کاهد.

در این باره سوالات و موضوعات خاصی ممکن است پیش بیاید که در این جا به تعدادی از آن‌ها اشاره می‌شود:

### سوال: چگونه می توانم دریابم که تحت استرس زیادی قرار دارم؟



اگر علائم و نشانه های زیر را در خود می بینید بدانید که تحت استرس زیادی قرار گرفته اید و باید از راهبردهای مقابله مناسب استفاده کنید تا آرامش بیشتری پیدا کنید.

این نشانه ها عبارتند از:

- فشار زمان را زیاد احساس کردن
- نا آرامی و بیقراری
- خلق تحریک پذیر یا "از کوره در رفتن"
- آشفتگی و برآشفتگی
- نگرانی زیاد
- اشتغال فکری یا فکر و خیال داشتن
- نداشتن تمرکز و توجه، حواسپرتی
- توجه زیاد روی جزئیات
- کمال گرایی زیاد
- تبدیل موضوعات کوچک به نگرانی های بزرگ
- وجود مشکل یا اختلالات خواب
- دردهای مختلف مانند سردرد، کمردرد، دل درد، و سایر مشکلات جسمانی

### سوال: اگر من تحت استرس زیادی قرار گرفته باشم چه کار باید بکنم؟



غیر از اینکه لازم است منبع استرس یا استرس های خود را بشناسید و از مقابله های هیجان مدار و مسئله مدار سالمی برای برخورد با آن ها استفاده کنید، می بایست به راهکارهای زیر نیز توجه کنید:

- **به همه خواسته های دیگران جواب مثبت ندهید.** قبل از قبول درخواست های دیگران، به خود فرصت تفکر و تصمیم گیری دهید. زیرا در همان لحظه، اشراف کاملی بر وضع پر استرس خود و نیاز به آزاد بودن وقت خود ندارید.
- **از دیگران کمک بگیرید.** در مواقعی که تحت استرس سنگینی قرار دارید از دیگران درخواست کمک کنید در زمینه هایی چون: درس و تحصیل، مشورت و راهنمایی، کمک در انجام کارهای شخصی و غیر شخصی می توانید روی کمک ها دیگران حساب کنید.
- **از دیگران بخواهید رعایت شما را بکنند.** در چنین شرایطی به تغذیه، خواب و استراحت نیاز دارید. بنابراین از دیگران بخواهید فضای اتاق را آرام نگه دارند. اگر یکی از هم اتاقی ها مایل است یکی از دوستانش را به اتاق بیاورد از او خواهش کنید که مراعات شما را بکند و زمان دیگری را به این کار اختصاص دهد.
- **کارهای غیر ضروری خود را حذف کنید.** در این شرایط بهتر است انرژی خود را ذخیره کنید و از انجام کارهای غیر ضروری که وقت و نیروی شما را می گیرند منصرف شوید. مثلا تا زمان رد بحران اگر عادت داشتید که کاری برای یکی از آشنایان خود انجام دهید یا او را در کاری کمک کنید، حالا با توجه به نیاز شدیدی که به نیرو و انرژی خود دارید این برنامه ها را متوقف کنید.
- **اگر شاغل اید، برنامه کار و درس خود را واقع بینانه تنظیم کنید، به طوری که بتوانید تا حد متوسطی به هر دو برسید.** اگر به دلیل نیاز مالی، همزمان با تحصیل کار می کنید، نباید انتظار داشته باشید که در هر دو عالی باشید. بنابراین سعی کنید که هر دو را در سطح متوسط و نه عالی انجام دهید و خود را تشویق کنید.
- **انتظار بیش از حد از خود نداشته باشید.** بسیاری از دانشجویان بسیار کمال گرا هستند. معدل ۲۰، موفقیت در فعالیتهای فوق برنامه، پیشرفت و کسب مقام در ورزش و ... نه تنها شما بلکه هیچ انسانی نمیتواند از خود انتظار داشته باشد که در حد کمال از عهدهای همهی این نقش ها برآید. بنابراین بسیار مهم است که کمال گرایی را رها کنید و انتظار منطقی و معقولی از خود داشته باشید.
- **از مواد مخدر و الکل استفاده نکنید.** بعضی از افراد برای فراموشی و فرار از استرس به سراغ مواد مخدر و الکل می روند. این اقدام فقط از چاله به چاه افتادن است.

- **ارتباط اجتماعی مناسبی داشته باشید.** در دوران استرس های سنگین خود، سعی کنید ارتباط خود را با دوستان و آشنایان قطع نکنید و حتی ارتباطتان را با آنان بیشتر کنید. چنین ارتباطی، اثرات منفی استرس ها را کمتر کرده و مانند یک سپر از انسان در مقابل استرس ها حمایت می کند.

#### **سؤال: آیا مطالعه سنگین و زیاد استرس زا است؟**

مطالعه سنگین می تواند استرس آور باشد. اصولاً کار یکنواخت و بدون تفریح و استراحت آسیب زاست. چنانچه فعالیت های تفریحی، ارتباطی، ذوقی و اجتماعی خود را کاهش دهید و فقط به درس و تحصیل بپردازید، دچار مشکلات زیادی خواهید شد که مهمترین آن ها اضطراب و افسردگی خواهد بود. همین اضطراب و افسردگی مانع پیشرفت تحصیلی شده، تمرکز و تفکر شما را مختل می کند. توصیه می ما آن است که برنامه‌ی درسی منظم ولی متعادلی داشته باشید و در کنار آن به تفریح، ارتباط و دوستی، مطالعه‌ی آزاد و مشارکت در فعالیت های اجتماعی بپردازید.

#### **سؤال: همیشه در تنش هستیم و مرتب سردرد داریم، آیا تمرین های آرام سازی به من کمک می کند؟**

بی تردید همین طور است. تکنیک های آرام سازی یکی از بهترین راه های کنترل استرس است. در قسمت خودیاری برای بهبود اختلالات خلقی و اضطرابی، این تکنیک کاملاً آموزش داده شده است. علاوه بر آرام ساز عضلانی، میتوانید از یوگا، مدیتیشن، تنفس های عمیق و شکمی نیز استفاده کنید. هر چه این مهارت ها را بیشتر تمرین کنید بر آن مسلط تر شده و سریع تر به آرامش دست می یابید.

#### **سؤال: گاهی اوقات برای کاهش استرس از قرص های آرام بخش استفاده کرده‌ام، آیا این کار اشکالی دارد؟**

روان پزشک دستور مصرف آرام بخش ها را صادر می کند، مانند هر داروی دیگر، مصرف خودسرانه‌ی آن نه تنها مفید نیست بلکه می تواند مشکلاتی را نیز برای اطرافیان ایجاد کند. توصیه‌ی اکید ما این است که تا زمان که روان پزشک اجازه مصرف این قرص ها یا داروهای دیگری را نداده است. از آنها استفاده نکنید، زیرا داروهای زیادی با عنوان کلی آرام بخش وجود دارند که بین آنها تفاوت های زیادی وجود دارد و فقط متخصص می تواند تشخیص دهد کدام آرام بخش برای چه کسی مفید و در چه دوزی مؤثر است.

# فصل دوم

## تحصیل و مهارت های تحصیلی

با اینکه زندگی دانشجویی محدود به تحصیل و درس خواندن نیست و دانشجویان باید در برنامه ها و فعالیت های مختلف اجتماعی، ورزشی، هنری نیز مشارکت فعالی داشته باشند و به رشد شخصیت و مهارت های فردی خود بپردازند، با این وجود، تحصیل و مطالعه یکی از برنامه های اساسی زندگی دانشجویی است.

مشکلات تحصیلی نه تنها مانع جدی و اساسی پیشرفت و موفقیت علمی و درسی شماسست بلکه به شدت به سلامت و بهداشت جسمانی و روانی شما صدمه می زند. در بسیاری از اوقات مشکلات تحصیلی دانشجویان ناشی از مسائل درسی نیست بلکه ناشی از مشکلات بهداشت روانی آنان است. مانند وجود افسردگی یا مشکلات ارتباطی با دوستان و همسالان. با این حال، هر چه دانشجو مهارت های تحصیلی و مطالعه بیشتر و قوی تری داشته باشد، با صرف وقت و انرژی کمتر به پیشرفت و موفقیت تحصیلی بیشتری دست می یابد.

مهارت های مطالعه، فنون ویژه ای هستند که از آن ها برای اکتساب، نگهداری و ارائه اطلاعات استفاده می شود. عملکرد تحصیلی دانشجویان به شدت تابع و تحت تاثیر آگاهی آنان از مهارت های مطالعه است. هر چه افراد مهارت های مطالعه را بهتر بدانند و از آن به طور صحیح استفاده کنند، میزان پیشرفت تحصیلی آنان افزایش می یابد. ولی برای افزایش اثر بخشی مهارت های مطالعه باید به دانش آموزان کمک کرد تا موانع استفاده از این مهارت ها را شناسایی کنند و آن موانع را برطرف کنند.

### **تفاوت های تحصیلی در دوره دبیرستان و دانشگاه**

با توجه به آن که اکثر شما به تازگی از دبیرستان فارغ التحصیل شده و به دانشگاه آمده اید، به زودی تفاوت بین تحصیل در دانشگاه و دبیرستان را در می یابید. این تفاوت ها به گونه ای است که شاید نوع تحصیل و مطالعه در دانشگاه و دبیرستان با یکدیگر قابل مقایسه نباشد. به همین دلیل ضروری است که مهارت های خاصی را برای تحصیل در دانشگاه بیاموزد و تمرین کنید. در غیر این صورت در آخر ترم با حجم بالایی از مواد درسی که باید برای امتحان آن ها را مطالعه کنید و همچنین حجم زیادی از مقاله ها، گزارش های کارآموزی رو به رومی شوید که به شدت شما را آزار می دهد. قسمتی از تفاوت های تحصیل در دانشگاه و دبیرستان عبارتند از:

۱. **حجم بالای مطالب درسی.** یکی از خصوصیات اولیه ای که باعث تعجب دانشجویان تازه وارد می شود، حجم زیاد مطالب درسی است. در مقایسه با حجم مطالب آموزشی در دبیرستان اکثر منابع آموزشی دانشگاه حجیم و فشرده هستند. به عنوان مثال اگر در دوره ی دبیرستان حجم کتاب درسی حداکثر ۲۰۰ صفحه است بسیاری از درس ها به خصوص درس های تخصصی دوره دانشگاه حدود ۴۰۰-۶۰۰ صفحه و در بعضی از رشته ها حتی بسیار بیش از این است. مسلم است که چنین حجم مطالب درسی را نمی توان در روز و شب آخر امتحان از حفظ کرد. به همین دلیل، چنان چه فرد در طول سال تحصیلی این مطالب را مرور کرده باشد و از آن ها یادداشت تهیه نکرده باشد، شب امتحان فشار و ناراحتی زیادی تجربه خواهد کرد. یکی از دلایلی که هنگام امتحان های دانشگاهی اضطراب دانشجویان بالا می رود آن است که احساس تسلط بر آن چه خوانده اند ندارند. با آن که بعضی از دانشجویان بسیار خوب مطالب آموزشی را خوانده اند ولی شب امتحان یا هنگام امتحان اصلا احساس تسلط نمی کنند و احساس می کنند که چیزی در خاطرشان نیست. در حالی که در دبیرستان با احساس تسلط سر امتحان حاضر می شدند. چنین احساسی بسیار طبیعی است. زیرا:

- حجم مطالب درسی چند برابر مطالب درسی دبیرستان است.
  - در دبیرستان افراد در مدت زمان بیشتری مطالب کمتری را می آموختند در حالی که در دانشگاه معمولا چنین نیست.
۲. **محوریت دانشجو و نه استاد در تحصیل.** در دبیرستان محوریت آموزش با دبیر است که کلیه مطالب درسی و موضوعات را نکته به نکته به دانش آموزان تدریس می کند. در دانشگاه محور آموزش استاد نیست بلکه استاد فقط کلیات و نکات اساسی را آموزش می دهد و بقیه مطالب به عهده دانشجو گذاشته می شود. به همین خاطر نقش دانشجو بسیا برجسته تر و اساسی تر از دوره دبیرستان است.

۳. **تأکید بر مشارکت دانشجویان در دانشجو.** نه تنها در دانشگاه مهم است که دانشجو بر مطالب تحصیلی مسلط شود بلکه بسیار مهم است که در بحث های کلاسی شرکت کند، سوال و ایده بدهد، نظر خود را مطرح کند، نظریه ها، دیدگاه ها، و ... را نقد کند

و ... به این ترتیب، علاوه بر درس نقش، مهارت، ها و توانایی های اجتماعی، اطلاعات عمومی، آگاهی دانشجو از مطالب علمی و اجتماعی روز و ... نیز مطرح می شود که در دبیرستان معمولاً چنین عواملی نقش کم رنگ تری دارد.

۴. **فقدان نظارت بر نحوه مطالعه دانشجو.** در دبیرستان چه خانواده و چه دبیرستان به صورت های مختلف بر کار دانش آموز نظارت داشته و از بابت های مختلف به او کمک می کردند که نظم و انسجام بیشتری به مطالعه ی خود بدهد معمولاً زندگی اکثر دانش آموزان دبیرستانی محدود به خانه و مدرسه است و از سوی دیگر، امتحان های مرتب و منظمی که در طول ترم برگزار می شود آنان را مجبور به مطالعه ی منظم می کند و حتی اگر دانش آموز تمایل چندانی نداشته باشد خانواده به او کمک می کند که در این زمینه به درستی گام بردارد. این در حالی است که در دانشگاه غیر از امتحان نیم ترم که گاهی برگزار می شود و گاهی هم برگزار نمی شود معمولاً امتحان معمولاً دیگری وجود ندارد که دانشجو را مجبور به مطالعه کند. از سوی دیگر، در دوره ی دانشجویی نفوذ والدین در اجبار به مطالعه نیز بسیار ضعیف می شود. چون معمولاً والدین اطلاع چندانی از برنامه درسی دانشجو ندارند و اصلاً ممکن است دانشجو در شهر دیگری باشد و او را نبینند. به همین دلیل، فقط به عهده دانشجو است که برنامه خود را تنظیم کند. برای همین، بعضی از افرادی که عادت دارند برنامه ای به آن ها دیکته شده یا مجبور به انجام برنامه خاصی باشند و استقلال فکری را تجربه نکرده اند دچار مشکل خواهند شد.

۵. **نظارت نه چندان قوی بر حضور و غیاب دانشجو.** علاوه بر مطالب بالا، بر خلاف دبیرستان که کوچکترین حضور و غیاب بررسی شده و به والدین اطلاع داده می شد. در دانشگاه چنین برخوردی وجود ندارد. دانشجو می تواند غیبت های مجازی داشته باشد. در صورتی که این غیبت ها از حدی فراتر رود در انتهای ترم دانشجو با مشکلاتی روبه رو می شود. به همین دلیل افرادی که برنامه ریزی مستقل بدون اجبار را تمرین نکرده اند دچار مشکل شده و با افزایش غیبت ها یا غیبت در زمان هایی که درس های مهم و اساسی وجود دارد بسیاری از فرصت های آموزشی خود را از دست می دهند.

۶. **تأکید بر کارهای عملی و تهیه مقالات.** یکی از مسائل مهم در دانشگاه ها، کارهای عملی است مانند تهیه مقالات، گزارش ها و انجام کارهای عملی دیگر. ناتوانی در برنامه ریزی برای انجام کارهای عملی و ناتوانی از تهیه گزارش باعث می شود که هنگام پایان ترم که دانشجو باید بیشتر به مطالعه درس های خود بپردازد، با کارهای عملی سنگینی که انبار شده اند مواجه شود و تقسیم زمان برای تهیه مقالات و گزارش ها با مطالعه دروس منجر به ضعف کیفیت هر دو شده و فشار مضاعفی را بر دانشجو تحمیل کند. این در حالی است که کارهای عملی در دبیرستان ها به نسبت کمتر از دانشگاه است و معمولاً کمتر چنین مشکلی ایجاد می شود. بنابراین در برنامه ریزی های خود حتماً زمان مناسبی را برای این دو برنامه تحصیلی در نظر بگیرید.

۷. **ضرورت استفاده از متون غیر فارسی.** تحصیل در دانشگاه به گونه ای است که دانشجو، چه برای مطالعه دروس و به خصوص برای تهیه گزارش و مقالات مجبور به استفاده از منابع غیر فارسی است. این در حالی است که عده کمی از دانشجویان تسلط خوبی بر زبان انگلیسی دارند و اکثریت آنان معتقدند که زبان انگلیسی یا غیر فارسی آنان ضعیف است. ضرورت استفاده از منابع غیر فارسی همراه با ضعف در این مهارت زبانی باعث می شود که دانشجویان برای مطالعه و به ویژه انجام کارهای عملی خود با مشکل جدی روبه رو شده و در این مورد کندتر از آن چه برنامه ریزی کرده بودند عمل کنند.

۸. **متعدد بودن و یا پراکندگی متون و منابع درسی.** برخلاف دبیرستان، گاهی اوقات منابع آموزشی دانشگاه ممکن است پراکنده و متعدد باشد و به همین دلیل نیاز است که دانشجو مدتی در جستجوی آن ها باشد. گاهی اوقات دانشجو باید از منبعی استفاده کند که فقط در کتابخانه ی خاصی است و باید مدتی به دنبال آن باشد. آن چه بسیار چشم گیر است تهیه ی منابع آموزشی است که معمولاً یک یا دو هفته اول شروع هر ترم به جستجو و خرید آن ها می گذرد.

(۱) مهارت های مطالعه را به کار گیرید.

برای آنکه بتوانید بهتر درس بخوانید و با صرف انرژی و زمان مناسب، کارایی و یادگیری بیشتری داشته باشید بهتر است از روش ها و تکنیک های مناسب خود استفاده کنید. در این جا تعدادی از مهارت های مربوط به تحصیل به صورت جداگانه ارائه شده اند:



◀ **خواندن.** بعضی دانشجویان، بسیار کُند مطالب را می‌خوانند و روی هر واژه بیش از حد تمرکز می‌کنند. چنین سرعت خواندنی که توأم با کمال گرایي و تأمل بیش از حد است باعث می‌شود که سرعت مطالعه کند شده و انسجام موضوع از دست برود. به عبارت دیگر، "درختان مانع از آن می‌شوند که فرد جنگل را ببیند". این افراد بهتر است کمی آهنگ مطالعه خود را تندتر کنند حتی اگر یک یا دو نکته را از دست بدهند.

عده ای دیگر نیز آن قدر مطالب را سریع می‌خوانند که درست متوجه مطلب نمی‌شوند. این نوع خواندن نیز باعث عدم یادگیری و در یاد ماندن مطالب می‌شود. به جای اینکه آهنگ سرعت خود را بیش از حد انتظار تند یا کند کنید بهتر است از روش سه مرحله ای خواندن استفاده کنید. متخصصان توصیه می‌کنند که فرایند خواندن را به گام های مجزا تقسیم کنید. یعنی:

**پیش خوانی.** در این مرحله، مطالب به سرعت خوانده می‌شود و بیشتر به عناوین، تیترها و تقسیم بندی ها توجه می‌شود. به این ترتیب، فرد از کل فصل یک اطلاع کلی کسب می‌کند و مطالبی که فهمیده و آن چه نفهمیده و بیشتر احتیاج به مطالعه دقیق دارد مشخص می‌شود. در واقع، پیش خوانی مانند مطالعه روزنامه ای است. به این ترتیب، اطلاعات دقیق را ندارید ولی یک برداشت کلی از آن بخش دارید. **خواندن.** در این مرحله، کل فصل به صورت دقیق خوانده می‌شود و فرد سعی می‌کند بدون آن که مطلبی را نفهمیده باشد از آن رد نشود. در این مرحله، باید زیر مطالب مهم خط کشیده شود یا با ماژیک های مربوطه رنگی شود. در بعضی موارد، فرد از موضوعات مهم یادداشت برداری می‌کند. یادداشت برداری و خط کشیدن کمک می‌کند تا موضوعات اساسی و مهم مشخص شوند و از سایر موضوعاتی که به این حد از اهمیت نیستند، متمایز شوند. مزیت دیگر یادداشت بردار و خط کشیدن آن است که در موقع امتحان فرد می‌داند که روی چه موضوعاتی تمرکز بیشتری داشته اشد و اگر زمان بسیار محدودی دارد فقط مطالبی که خط کشیده شده یا یادداشت برداری شده را مطالعه می‌کند. علاوه بر این، دو روش مذکور باعث افزایش سطح دقت و تمرکز فرد بر موضوع مورد مطالعه می‌شوند.

**پس خوانی.** در این مرحله، فرد سؤالاتی از خود می‌پرسد و سعی می‌کند به آن جواب دهد. اگر نتوانسته باشد به این سوالات جواب دهد مشخص می‌شود که یادگیری صورت نگرفته و اگر بتواند به آن ها جواب دهد متوجه می‌شود که مطلب را فرا گرفته است. همچنین در این مرحله، مطالب مهم مرور می‌شوند.

نکته مهم و اساسی در خواندن موفقیت آمیز، درگیر شدن فعالانه با موضوع است. بهتر است موقع خواندن درباره موضوع مورد مطالعه سوال هایی در ذهن بپرورانید یعنی شما هم سؤال می‌کنید و هم پاسخ می‌دهید.

▶ **یادداشت برداری.** با توجه به این که در دانشگاه های کشور برخی از اساتید به جای کتاب های اساسی و منابع اصلی از جزوه هایی که سر کلاس برداشته می‌شود به عنوان منبع درس استفاده می‌کنند، بنابراین بسیار مهم است که بتوانید یادداشت برداری های دقیقی در سر کلاس داشته باشید. حتی اگر یادداشت برداری برای تهیهی جزوه به عنوان منبع درسی نباشد هم باز مهم است که سر کلاس یادداشت برداری کنید. این یادداشت برداری ها به شما کمک می‌کند که تمرکز و توجه و دقت خود را افزایش دهید. برای این که بتوانید یادداشت برداری های مؤثر و مفیدتری داشته باشید:

کلمه به کلمه یادداشت برداری نکنید.

نکات اساسی و مهم را یادداشت برداری کنید. مطالب را به سرعت ولی خوانا بنویسید.

از نمادها و علائم استفاده کنید تا عقب نمانید مثلاً به جای دلار می‌توانید از نماد آن یعنی \$ استفاده کنید یا به جای مساوی از = به جای بزرگتر یا کوچکتر از < و > استفاده کنید.

یا زمانی که پاراگرافی می‌خوانید که در آن به سه نکته مهم اشاره شده است کنار آن بنویسید ۳ و مانند آن.

در این زمینه توصیه شده است که یادداشت های خود را به طور مرتب و منظم در سراسر هفته و ترم مرور کنید. مزیت این روش آن است که همزمان، مطالب مهم مرور شده و مطالبی که فهمیده نشده اند مشخص می‌شود.

▶ **حفظ کردن.** یکی از مهمترین توانایی های انسان داشتن حافظه است. حافظه اساس و ابزار کار کسی است که به فعالیت های تحصیلی و ذهنی مشغول است. با این حال اشتباه نکنید، حافظه، فقط یک نعمت خداداد یا یک استعداد فطری نیست. شما می‌توانید با استفاده از روش ها و تکنیک های خاص حافظه خود را کارآمدتر و قوی تر سازید.

به یاد داشته باشید که فرایند حفظ کردن، فرایندی بسیار فعال است و مطالب بدون تلاش و درگیر شدن در حافظه انسان نمی ماند. بنابراین، تلاش کنید تا مطالب را حفظ کنید. در این جا، تعدادی از روش های تقویت حافظه ارائه می شوند:

- **خلاصه برداری کنید.** مطالب مهم را روی برگه هایی به صورت منظم و با خط خوانا بنویسید. این برگه ها را در جای مناسبی بگذارید که به خصوص هنگام امتحان بتوانید آن ها را به راحتی پیدا کنید.
- **مطالب را بفهمید.** طولی وار مطالب را حفظ نکنید چون به سرعت فرار می کنند. بلکه سعی کنید آن ها را به درستی بفهمید.
- **خوشه بندی کنید.** سعی کنید مطالب را به صورتی منطقی تقسیم بندی کنید و مطالب شبیه یکدیگر را درون خوشه های واحد قرار دهید. مثلاً به جای آن که همه استان ها را به تنهایی به یاد آورید آن ها را به خوشه های مختلف مثلاً بر اساس آب و هوا و یا منطقه جغرافیایی دسته بندی کنید. در این صورت بهتر می توانید آن ها را به خاطر آورید.
- **از فنون یادیار استفاده کنید.** فنون یادیار تکنیک های مختلفی هستند که به وسیله آن ها می توان حافظه را تقویت کرد. مثلاً با چسباندن حروف اول مجموعه ای از اسامی به یکدیگر می توان واژه اختصاری به دست آورد که به وسیله آن تمام اسامی یک مجموعه را به راحتی به یاد آورد.

یکی دیگر از این روش ها تقطیع است. با استفاده از تقطیع می توانید گنجایش حافظه خود را به نحو مؤثری افزایش دهید. بدین منظور به جای آن که تعداد زیادی موضوع را حفظ کنید آن ها را به دسته های کوچک تری شکسته و به یاد می سپارید. مثلاً به جای آن که عدد ۲۳۳۹۸۱۷۵۶ را به خاطر سپارید که عددی ۹ رقمی است. آن را به چند قسمت تقسیم می کنید مانند ۲۳۳-۹۸۱-۷۵۶ به این ترتیب راحت تر از قبل می توانید نه رقم را به خاطر بیاورید.

تکنیک دیگر استفاده از تصورات و تجسمات است. برای این که کلمه خاصی را به ذهن بسپارید که برای شما معنای چندانی ندارد می توانید قسمت های مختلف آن کلمه را به تصورات و تجسمات مختلف تبدیل کنید و بعد. با به یاد آوردن آن تجسم ها بهتر می توانید کلمه را به خاطر آورید. مثلاً اگر می خواهید این موضوع را حفظ کنید که زاینده رود، رودی است که از اصفهان می گذرد، این طور تجسم کنید که رودی از داخل شهری زیبا می گذرد و هر چه که بیشتر رد می شود زاینده رود، رودی است که از اصفهان می گذرد، این طور تجسم کنید که این زاینده رودی حاصل شده اند.

- **از خود سؤال کنید.** سعی کنید سؤال هایی مطرح کنید و به آن ها جواب بدهید. هر چه این کار را بیشتر تمرین کنید حافظه بهتری خواهید داشت.

- **مطالب را با فاصله از یکدیگر مطالعه کنید.** یکی از دلایلی که درس خواندن شب امتحان ارزش چندانی ندارد به این دلیل است که مطالب بدون فاصله با یکدیگر مطالعه می شوند. این کار باعث می شود یاد سپاری مطلب قبلی با یاد سپاری مطلب بعدی مخلوط شود و رد حافظه به درستی صورت نگیرد. به همین مطالب را با فاصله از یکدیگر بخوانید. بهتر است برای ۴۵ دقیقه مطالعه یک ربع استراحت داشته باشید. بعد از این که سه واحد مطالعه کردید (۴۵ دقیقه و دو ۱۵ دقیقه استراحت) بهتر است نیم ساعت استراحت کنید. گاهی اوقات ممکن است مضطرب شوید از این که به خود استراحت داده اید ولی تحقیق و پژوهش های دقیق نشان می دهد که بعد از مدتی فاصله رد حافظه بهتر صورت می گیرد و میزان کارایی شما بسیار بیشتر از زمانی خواهد بود که به صورت مستمر به مطالعه می پرداختید.

- در صورت فراموشی یا اشکال در به یاد آوردن مطالب وحشت نکنید. اگر گاهی مطلب را فراموش کردید وحشت نکنید و به سرزنش خود نپردازید. چون این کار بیشتر باعث حواس پرتی شما می شود. سعی کنید موضوعات مرتبط با موضوع از یاد رفته را به یاد آورید. این کار باعث تداعی مطلب فراموش شده خواهد شد و بقیه مطالب را به تدریج به یاد می آورید. علاوه بر این، سعی کنید که جای مطلب فراموش شده را «ببینید» به خصوص در برگه های یادداشت برداری شده که مختصر تر هستند. سعی در «دیدن» مطلب فراموش شده کمک بسیاری برای یادآوری آن ها خواهد داشت.

نوشتن. همان طور که در مورد حافظه گفته شد، توانایی نوشتن مطالب نیز استعداد خداداد نیست که عده ای دارای این استعداد و عده ای فاقد این توانایی باشند. بلکه مهارتی است که مانند سایر مهارت ها در اثر آموزش، تمرین و تکرار تقویت خواهد شد. به یاد

داشته باشید «کار نیکو کردن از پر کردن» است. علاوه بر این به یاد داشته باشید که سبک و سیاق نوشتن برای کارهای علمی از یک قاعده کلی پیروی می کند که تفاوت از زبان ادبیات است. بنابراین حتی اگر فرض کنیم که استعدادی در ادبیات ندارید، نوشتن مقاله و گزارش برای کارهای علمی توانایی است که تسلط بدان از طریق آموختن و تکرار و تمرین ایجاد می شود.

برای این که بتوانید مهارت نوشتن را در خود تقویت کنید، توصیه می شود:

- در کلاس های مختلف مقاله نویسی و فنون ویراستاری شرکت کنید.
- مقاله های تخصصی ایرانی و غیر ایرانی را مطالعه کنید.
- قبل از نوشتن خوب فکر کنید. اگر موضوع، بیش از حد وسیع و مبهم است دست نگه دارید باید در مورد موضوع تجدید نظر کنید و یا اگر به موضوع علاقه ندارید موضوع خود را عوض کنید.
- در مورد آن چه می خواهید بنویسید تحقیق کنید.
- قبل از تدوین هر مقاله ای لازم است که به پیشینه های پژوهشی آن مراجعه کنید. هر چه بیشتر بخوانید و اطلاعات جمع آوری کنید، مقاله شما ارزش بیشتری خواهد داشت.
- فیش برداری کنید. آنچه که خوانده اید یا اطلاعاتی که به دست آورده اید را در فیش های مخصوص وارد کنید.
- بعد از پایان فیش برداری، مطالبی را که جمع آوری کرده اید مرور کنید و سعی کنید با استفاده از سلیقه و خلاقیت خود به آن ها ساختاری منطقی دهید. مطالب مرتبط را با فلش به یکدیگر ارتباط دهید. در این مرحله ساختار مقاله ای شما روشن شده است.
- افکار و ایده هایتان را در مورد موضوع مورد نظر و همچنین در مورد مطالبی که به دست آورده اید مشخص کنید.
- افکار و ایده های خود را سبک و سنگین کنید و آن ها را روی کاغذ بنویسید.
- بر اساس ساختار مقاله های علمی رشته ی خود، مقاله ی خود را تنظیم کنید.
- پیش نویس مقاله را بنویسید.
- یک بار آن را مرور کرده و اصلاح کنید.
- کمال گرا نباشید. احتمالاً اولین مقاله های شما عالی نخواهد بود. این طبیعی است. از خود انتظار بیش از حد نداشته باشید. اگر از همان ابتدا بخواهید مقاله ای بی عیب و نقص تهیه کنید هیچ وقت نویسنده نخواهید شد. این مطلب به این معنی نیست که حداکثر سعی و تلاش و ذوق و سلیقه را اعمال نکنید. بلکه منظور آن است که انتظار واقع بینانه از خود داشته باشید. به همین دلیل، از نوشته خود انتقاد نکنید. چون برای آن زحمت زیادی کشیده اید. کار خود را بی ارزش نکنید. خود را سرزنش نکنید. به خود بگویید «کار نیکو کردن از پر کردن است».

## ۱. در کلاس مشارکت فعالی داشته باشید.

یکی از موضوع های مهم در تحصیل دانشگاهی، مشارکت و فعالیت در کلاس است. در دانشگاه انتظار می رود دانشجویان در کلاس بر اساس مطالعه های خود و بر اساس اطلاعات علمی که به دست آورده اند، نظر دهند، سؤال کنند، نقد و ارزیابی کنند. بنابراین بسیار مهم است که شما هم بتوانید به چنین مهارتی دست یابید و همان طور که قبلاً گفته شد مهارت در اثر تمرین، تکرار و تجربه به دست می آید.

اساتید نسبت به دانشجویانی که در کلاس فعال ترند، مشارکت بیشتری دارند، به سؤال ها پاسخ می دهند و نقد و ارزیابی های علمی دارند نظر مثبت تری دارند. دانشجویی که کمتر وارد بحث و گفتگو می شود به نظر می آید که چندان علاقمند به درس نیست هر چند که ممکن است علاقه و انگیزه ی بسیاری داشته باشد.

برای اینکه بتوانید مشارکت بیشتری در فعالیت های کلاسی داشته باشید بهتر است:

- در ردیف های جلو و نزدیک به استاد بنشینید. همین نزدیکی باعث می شود که شما راحت تر صحبت کنید.
- به مطالبی که در جلسه مطرح می شود توجه کنید.

- مطالب درسی را از قبل بخوانید. در این صورت بهتر میتوانید مشارکت کنید. چون از موضوع درس آگاهی و از سوی دیگر در اثر مطالعه ای که کرده اید سوال، ابهام یا نقطه نظر خاصی خواهید داشت و به همین دلیل راحت تر وارد گفتگو خواهید شد.
- هنگامی که سوالی به نظرتان می آید یا مطلبی را می خواهید بیان کنید، زیاد معطل نکنید. چون هر چه بیشتر معطل کنید بیشتر دچار تردید خواهید شد.
- نگران دانشجویان نباشید. چون آن ها چیزی بیشتر از شما نمی دانند.
- نگران این نباشید که دیگر دانشجویان فکر می کنند که شما در پی مطرح کردن خود هستید. شما نمی دانید که آن ها چه فکری می کنند چون شما نمی توانید فکر آن ها را بخوانید. از سوی دیگر، ممکن است دیگران آرزو داشته باشند که مانند شما صحبت کنند و چون نمی توانند از مشارکت شما نیز خوشحال نخواهند شد.
- به یاد داشته باشید هر چه بیشتر مشارکت کنید، مشارکت های بعد راحت تر می شود.
- به خود سخت نگیرید. به یاد داشته باشید که چنین چیزهایی یک شبه ایجاد نمی شود بلکه فرایندی تدریجی را طی می کند. به خود فرصت دهید. در طی زمان پیش خواهید رفت.
- برای کوچکترین موفقیتی، خود را تشویق کنید. گاهی اوقات زمانی که فرد صحبت می کند به جای تشویق خود، آن قدر از خود ایراد می گیرد که دفعه ی بعد ترجیح می دهد اصلا صحبت نکند چون در این صورت راحت تر است.
- برای افزایش مشارکت های کلاسی خود به بخش ارتباط های اجتماعی مراجعه کنید.
- اگر بر خلاف میل و تلاشی که می کنید نمیتوانید در کلاس مشارکت داشته باشید به یک مشاور حرفه ای مراجعه کنید.

## ۲. اضطراب امتحان را بشناسید و با آن به درستی مقابله کنید.

- هر جا که موضوع ارزشیابی به میان آید، هم پایدار می شود. در صورتی که ارزشیابی درباره یک کار عملی یا شفاهی باشد این اضطراب معمولا بیشتر است. نکته مهم این است که اضطراب در حد نرمال و معمول، طبیعی و کمک کننده ی فرد است. زیرا:
- اضطراب ملایم و طبیعی باعث می شود فرد برای مطالعه اقدام کند و آسوده خاطر نباشد. فقدان اضطراب باعث آسودگی بیش از حد فرد می شود.
  - اضطراب نرمال یا هنجار باعث افزایش دقت، تمرکز و توجه شده و به همین دلیل کارایی فرد را در امتحان افزایش می دهد. به این ترتیب، آن چه مزاحم عملکرد فرد می شود اضطراب شدید و بالاتر از حد نرمال و طبیعی است.
  - **قبل از امتحان با دانشجویان دیگر راجع به امتحان صحبت نکنید.** بهتر است در گوشه ای دور از دیگران بنشینید. ممکن است سوال کنید چرا؟ چون استرس و اضطراب مثل سرماخوردگی از یک نفر به نفر دیگر سرایت می کند. دانشجویان دیگر استرس و ناراحتی خود را به شما انتقال می دهند و شما مضطرب و ناراحت تر از آن چه که هستید می شوید.
  - **نفس های عمیق و آرام کننده بکشید.** هنگام اضطراب نفس انسان کوتاه و تند تند می شود. نفس کشیدن های عمیق باعث می شود که اکسیژن بیشتری وارد بدن شما شود در نتیجه بهتر می توانید فکر کنید.

## ۳. مهارت های مربوط به امتحان را به کار گیرید.

این مهارت ها را می توان به قبل و بعد از امتحان تقسیم کرد:

### ❖ قبل از امتحان:

- **خوب بخوابید.** اگر شب قبل از امتحان تا دیر وقت بیدار باشید و نخوابید نمی توانید خود را برای امتحان آماده سازید. چون بیداری تا دیر وقت، باعث می شود که آن قدر خسته باشید که نتوانید به خوبی امتحان دهید و تمرکز خوبی نداشته باشید.

- **خوب صبحانه یا ناهار بخورید.** غذا نخوردن یا غذا کم خوردن باعث خستگی و ضعف شما می شود. در نتیجه آن قدر انرژی نخواهد داشت که فکر کنید و پاسخ را پیدا کنید و بنویسید.

## ❖ هنگام امتحان:

- **یک بار به طور کامل سوال های امتحان را بخوانید.** عجله نکنید. اول همه ی سوال ها را بخوانید و بعد سوالی را جواب دهید که برایتان مهم تر است و ارزش بیشتری دارد.
- **زمان مناسبی را برای هر یک از سوال ها اختصاص دهید.** زمان امتحان را به سوال های موجود تقسیم کنید تا مشخص شود برای هر سوال چه مقدار زمان دارید.
- **دستورالعمل سوال ها را به درستی بخوانید.** دستورالعمل را به خوبی مطالعه کنید. مفهوم هر سوال را به درستی بفهمید تا هر آن چه را که از شما خواسته شده جواب دهید و اشتباه نکنید.
- سوال هایی که می دانید را زودتر جواب بدهید. در ابتدا، سوال هایی را جواب دهید که می دانید و بلد هستید. این کار چند فایده دارد:
  ۱. احساس تسلط شما در پاسخ به بقیه سوال ها بیشتر می شود و به همان اندازه از اضطراب شما کاسته می شود.
  ۲. اگر در ابتدا روی هر سوالی تمرکز کنید، ممکن است وقت شما صرف پاسخ های دیگر شود و برای آن چه بلدید زمان را از دست بدهید.
  ۳. تداعی های ناشی از پاسخ به سوال هایی که بلد هستید باعث می شود که مطالب بیشتری به یاد آورید در نتیجه امکان این که جواب سوال های دیگر را بیابید افزایش می یابد.
- **وقتی سوال را بی جواب می گذارید، بعد از پاسخ به بقیه سوال ها دوباره به آن برگردید.** کنار سوال هایی که جواب نداده اید علامت بزنید و دوباره به آنها برگردید و آن ها را جواب دهید.
- **اگر سوال های غلط، نمره منفی، ندارند، به همه سوال ها جواب دهید حتی آن هایی که نمی دانید.**
- **در مورد سوال های چند گزینه ای، ابتدا جواب هایی که مطمئن اید غلط هستند را کنار بگذارید.** معمولاً، ولی نه همیشه، گزینه هایی که واژه های اغراق آمیزی مانند «همه»، «هیچ»، «هیچکدام»، «هرگز»، «همیشه» دارند غلط هستند. به این ترتیب تعداد گزینه ها کمتر شده و بهتر می توانید بین آن هایی که نزدیک به هم هستند انتخاب کنید. نکته دیگر این که اگر سوال ها نمره ی منفی ندارند و شما جواب سوال های زیادی را نمی دانید بهتر است که فقط یک گزینه مثلاً «الف» را بزنید و تصادفی عمل نکنید.
- **در مورد سوال های تشریحی، ابتدا سرفصل ها را بنویسید و بعد سرفصل ها را بسط دهید.** ابتدا، به اختصار سرفصل ها را بنویسید و بعد آن ها را شرح و بسط دهید و بعد اگر وقت داشتید آن چه را که نوشتید واری و اصلاح کنید.
- **اولین فردی نباشید که جلسه را ترک می کند.** اگر به سوال ها جواب داده و وقت اضافی دارید بهتر است به واری و اصلاح جواب های خود پردازید.

**سؤال: من مایلیم که برنامه ریزی درستی در ابتدای ترم داشته باشیم و طبق آن پیش بروم ولی دوستانم می گویند: «شب آخر، لحظه آخر، ما با این روش پیش رفتیم و تا حالا هم موفق بودیم. تو هم سخت نگیر». آیا این درست است؟**

ممکن است که شب آخر و لحظه آخر درس خواند و یک نمره قبولی هم گرفت. ولی با چه بهایی؟ با عذاب و سختی یا با تسلط و برنامه ریزی؟ با سرزنش و احساس حقارت؟ یا با افتخار و سربلندی؟ معمولاً کسانی که شب آخر و لحظه آخر درس می خوانند با عذاب، اضطراب، کلافگی و آشفتگی زیادی رو به رو می شوند. در این مواقع انسان ها معمولاً خود را سرزنش می کنند که چرا افراد منظمی نبوده اند.

موضوع دیگر این که مطالبی که در عرض یک شبانه روز آموخته می شود عمری بیشتر از روز امتحان ندارد. به یاد داشته باشید که شما قرار است در آینده بر اساس آموخته هایتان کار کنید. آیا با چنین مطالعه ای، اطلاعاتی در مغز نشست می کند که بعداً بتوانید از آن استفاده کنید؟

چنان چه شما طبق برنامه درستی مطالعه کنید با صرف وقت و انرژی کمتر دارای میزان بیشتری از اطلاعاتی خواهید بود که در حافظه برای مدت های زیاد باقی خواهند ماند. انتخاب با شماست. تصمیم بگیرید که به کدام روش عمل کنید.

**سؤال: من سعی می کنم برنامه روزانه ای را که تنظیم می کنم ادامه بدهم ولی خیلی زود آن را کنار می گذارم. چرا؟**

ممکن است برنامه غیر واقع بینانه و بسیار ایده آلی تنظیم کرده اید که خیلی سنگین باشد طبیعتاً آن را رها خواهید کرد. قرار نیت خود را عذاب دهید، تنبیه کنید یا شکنجه بدهید بلکه قرار است برنامه ای برای مطالعه ی بهتر در کنار زندگی خود تنظیم کنید که راحت تر و آسوده تر عمل کنید.

با توجه با مطالب بالا برنامه ای تنظیم کنید که در عین حال که راحت هستید ولی به کارهای زندگی خود به خصوص تحصیل برسید.

**سؤال: معمولاً از برنامه ریزی عقب می افتم. وقتی موعد مقرر برای ارائه ی تکالیف و گزارش ها نزدیک می شود، وحشت زده می شوم. چه کار باید بکنم؟**

این اشکال می تواند ناشی از برنامه ریزی ضعیف، عزت نفس پایین و اجتناب باشد. وقتی از برنامه ریزی خود عقب افتادید باید دوباره روبه جلو حرکت کنید. در غیر این صورت، کارهای زیادی روی هم انباشته می شوند و دوباره با مشکل دیگری روبه رو می شوید. در این مواقع گشودن کتاب ها و مطالعه سخت می شود. به یاد داشته باشید، اجتناب، اجتناب می آورد و موفقیت، موفقیت. بنابراین، اگر برنامه خود را ادامه دهید، موفقیتی که از پیشرفت کارهایتان احساس می کنید به شما کمک می کند تا بیش از پیش به دنبال کردن و انجام برنامه ی خود بپردازید. در این زمینه بسیار مهم است که خودگوی یها و افکار مثبتی داشته باشید، خود را سرزنش نکنید، مسائل را فاجعه آمیز نکنید. بلکه به جای آن، یکی از کارهای خود را انجام دهید حتی اگر کوچک باشد و خود را به دلیل انجام دادن آن کار تشویق کنید.

**سؤال: وقتی تکالیفم را انجام نداده ام حتی می ترسم به کلاس درس بروم. چه کار باید بکنم؟**

به این نوع برخوردها، رفتارهای خود آسیب زنده می گویند. چون کارتان را انجام نداده اید از مواجه شدن با استاد، همکلاسی ها، کلاس نیز می ترسید. نتیجه آن است که از درس بدتان می آید. بنابراین، کمتر احتمال دارد که به سراغ درس و تکالیف خود رفته و آنها را انجام دهید. در نتیجه فعالیت های درسی شما به تعویق می افتد و دیر یا زود با مشکلات درسی جدی روبه رو می شوید. برای خروج از این دور معیوب، بهتر است که به جای اجتناب، به موقعیتی که از آن اضطراب و آگراه دارید نزدیک شوید. با استاد روبه رو شوید، به سرکلاس بروید و با همکلاس یها صحبت کنید. حتی می توانید مشکل خود را با استاد در میان بگذارید. ممکن است کمک های خوبی به شما بکنند.

**سؤال: من آدم تنبل و بی اراده ای هستم. هیچ وقت نمی توانم طبق برنامه ام عمل کنم. چه باید بکنم؟**

بعید است که مشکل فقط تنبلی باشد. فردی که تنبل است از برنامه ی خود راضی است ولی شما ناراضی دارید. مشکلی که شما تنبلی و بی ارادگی می نامید ممکن است مشکل دیگری باشد مثلاً علایم افسردگی که انگیزه، اراده و عزم شما را مشکل دار کرده است. ممکن است به درس ها علاقه ای ندارید چون رشته تحصیلی خود را دوست نداشته اید. به نظر می رسد «تنبلی» و «بی اراده بودن» برجسی برای مشکل دیگری باشد. در این رابطه بهتر است با روان شناس تماس بگیرید تا دقیقاً مشکل شما مشخص شود.

**سؤال: من هر وقت چیزی را می خوانم، روی کلمات و موضوعات مختلف دقت می کنم. بعد متوجه می شوم که چند ساعت گذشته و من هنوز فقط یک صفحه جلو رفته ام. نگرانم از این که اگر با سرعت بخوانم متوجه درس نشوم و بعد در امتحان ها مردود شوم. من چه کار باید بکنم؟**

به نظر می رسد آن چه شما از آن رنج می برید نوعی وسواس باشد. این وسواس در میان دانشجویان زیادتر دیده می شود. این نوع مطالعه به شدت زندگی تحصیلی شما و بعد سایر ابعاد زندگی شما را با مشکل و دردسر روبه رو خواهد کرد. توصیه ی ما این است که با مرکز مشاوره دانشگاه یا یک متخصص روان پزشک و روان شناس تماس گرفته و به سرعت برای درمان خود اقدام کنید .

**سؤال : من از فرهنگی آمده ام که ساکت بودن و حرف نزدن را معیار مهم شایستگی می دانند. از طرف دیگر، در دانشگاه ما از دانشجویان انتظار می رود که در کلاس ها مشارکت داشته باشند. درحالی که در فرهنگ ما این را نوعی گستاخی و مبارزه با اقتدار استاد تلقی می کنند. حال من چه باید بکنم؟**

همان طور که قبلا گفته شد انتظاراتی که دانشگاه از شما دارد با بسیاری از نقش هایی که شما به آنها عادت کرده بودید فرق دارد. درست است، در دانشگاه مشارکت کلاسی یک امتیاز است و هیچ کسی از آن مفهوم گستاخی استنباط نمی کند. بنابراین، شما در این زمینه سعی کنید. ولی به یاد داشته باشید که شکستن عادت های قدیمی و شروع عادت های جدید سخت، ولی ممکن است. مهم آن است که شما تلاش خود را داشته باشید.

**سؤال : با آن که من خوب و منظم مطالعه می کنم و می دانم که در حد توانم سعی خود را کرده ام ولی شب های امتحان اضطراب دارم. آیا ورزش یا تکنیک های آرام سازی برای من مفید است ؟**

صد درصد. تکنیک های مختلف آرام سازی و ورزش، به میزان زیادی اضطراب شما را کاهش داده و به همین دلیل عملکرد درسی شما را بهتر خواهد کرد.

**سؤال : من دانشجوی خوبی هستم ولی دائماً به نمره فکر می کنم. آیا این برخورد اشتباه است ؟**

به هر حال نمره تاحدی مهم است. نمره ملاک زحماتی است که برای یادگیری کشیده اید. از سوی دیگر، برای فارغ التحصیلی، زندگی حرفه ای و... نیز معدل مهم است. بنابراین باید آن را جدی گرفت. ولی به یاد داشته باشید که ملاک ارزش و ارزشمندی شما نمره نیست. بنابراین، به آن توجه کنید و حداکثر تلاش خود را برای نمره های خوب (۱۷ به بالا) داشته باشید. ولی مراقب باشید که ارزش خود را مشروط به نمره نکنید.

**سؤال : من همیشه در عمرم خواستم شاگرد اول کلاس باشم. هنوز هم در دانشگاه دنبال همین موضوع**

**هستم. من بسیار کمال گرا هستم و نمی توانم از نمره به آسانی بگذرم. آیا این برخورد ایرادی دارد ؟**

داشتن آرمان های بلند خوب است. ولی پافشاری برای رسیدن به نمرات خوب خطرناک است. چون در جهت کمال گرایی حرکت می کنید. کمال گرایی، عملکرد تحصیلی را با مشکل جدی مواجه می کند. کمال گرایی بیشتر انسان را محدود می کند. چون فرد دائماً برای دستیابی به بالاترین وضعیت ممکن در جنگ و جدال است. در کمال گرایی، فرد به خود اجازه نمی دهد که خطایی هرچند جزئی مرتکب شود. به همین دلیل همیشه نگران مسائل و موضوعات کوچکی است که به شدت ذهن او را مشغول می کنند. همین موضوع باعث می شود که راه پیشرفت فرد مسدود شود. بنابراین، بهترین کار برای شما آن است که به مشکل کمال گرایی خود رسیدگی کنید. در این رابطه بهتر است به مراکز مشاوره مراجعه کنید.

**سؤال : من اگر دست از کمال بودن بردارم، آن وقت تبدیل به یک فرد عادی می شوم. این طور نیست؟**

موضوع این نیست که دست از تاش و پشتکار بردارید. می توانید برای خود هدف هایی تعیین کنید، برای دست یابی به آنها تلاش کنید و در این زمینه پیش بروید. ولی نگران کمال بودن خود نباشید. زیرا همه انسان ها برای رسیدن به کمال درحال حرکت هستند. مهم این نیست که فردی عادی یا خاص باشید بلکه مهم آن است که از خودتان راضی باشید.

**سؤال : من نمی توانم درست درس هایم را مطالعه کنم و به همین دلیل همیشه وقت کم می آورم و تقلب می کنم. من تنها کسی نیستم که تقلب می کند. همه این کار را می کنند تا نمرات خوبی بیاورند. من هم مانند آنها عمل می کنم. چرا نکنم ؟**

هرکسی تقلب کند کار اشتباهی کرده است. انجام دادن کاری توسط عده ی زیادی از مردم دلیل بر درستی یا غلط بودن کاری نمی باشد. کاری که اشتباه است در هر شرایطی اشتباه است. چه همه این کار را انجام دهند چه کسی این کار را نکند. تقلب کردن کار ساده ای است.

نکته دیگر آن که تقلب، کلاهی است که فرد سر خود می گذارد. زیرا چیزی نمی آموزد. نکته آخر آن که تقلب باعث کاهش احترام شما نزد خود و دیگران می شود. به همین دلیل توصیه می شود که تقلب نکنید.

### سؤال : احساس خستگی می کنم و می خواهم مرخصی بگیرم . می ترسم که دیگر به دانشگاه برنگردم.

البته هیچ تضمینی برای برگشتن در کار نیست. در بیرون از دانشگاه ممکن است به زندگی جدیدی خو بگیرید و تمایلی به ادامه ی تحصیل نداشته باشید. از طرف دیگر، والدین شما نیز ممکن است از این موضوع نگران شوند. به همین دلیل بهتر است در این مورد با آنها مشورت کنید و به آنان درباره برنامه ای که دارید توضیح دهید. نکته دیگری که باید به آن توجه کنید این است که احساس خستگی شما ناشی از چیست؟ آیا افسردگی یا زمینه شروع افسردگی است؟ یا تردید در ادامه ی رشته تحصیلی؟ یا فرصت دادن به خود برای یک برنامه ریزی بهتر؟ اگر افسردگی یا تردید در ادامه ی رشته تحصیلی و مواردی از این گونه است توصیه می کنیم قبل از اقدام به مرخصی در مورد این تصمیم گیری چند جلس هی مشاوره داشته باشید.

### سؤال : تحت فشار و استرس زیادی قرار دارم . نمی توانم خودم را برای امتحانات پایانی آماده کنم .

#### از سوی دیگر، حجم زیادی از مقاله ها و گزارش ها مانده که تمام نکرده ام . چه کار کنم ؟

در این مورد می توانید چند کار مهم انجام دهید . می توانید مستقیماً با اساتید خود صحبت کنید و مشکل خود را با آنان در میان بگذارید و از آنها کمک بخواهید که زمان بیشتری به شما دهند یا امتحان شما را به تعویق اندازند و مواردی از این قبیل . علاوه بر این، می توانید با استاد راهنما یا مدیر گروه خود صحبت کنید و از او برای حل و فصل مشکلات خود کمک بگیرید. از سوی دیگر، می توانید از مراکز مشاوره کمک بگیرید . این مشاوره ها معجزه نمی کنند اما ممکن است با کمک و راهنمایی شما بتوانند موضوع یا مسایل دیگری را که باعث مشکل شما شده پیدا کنند . از سوی دیگر، می توانید از مرخصی استعلاجی استفاده کنید . بعد از یک ترم مرخصی و برطرف شدن مشکلات خود، دوباره به دانشگاه برگردید.

## مهارت مدیریت زمان

منظور از مهارت مدیریت زمان، مجموعه ای از مهارت ها، ابزار و تکنیک هایی است که برای زمان بندی بهینه اجرای یک پروژه، وظایف یا اهداف به کار می آیند . در مدیریت زمان، فعالیت های متنوعی مورد استفاده قرار می گیرند از جمله :الویت بندی کردن، طراحی کردن، تقسیم بندی کردن، هدف گذاری، تعیین زمان های استفاده شده، پیش، سازمان بندی کردن، زمان بندی کردن و ... در زندگی دانشجویی، وقت و زمان، اهمیت فوق العاده ای دارد و با توجه به تنوع فعالیت های دوران دانشجویی، ضروری است دانشجویان با مهارت مدیریت زمان آشنا شوند . بدون مهارت مدیریت زمان مناسب، احتمال موفقیت دانشجوی در دانشگاه به شدت کاهش می یابد و برعکس، آشنایی و تسلط دانشجوی بر این مهارت، موفقیت وی را در فعالیت های مختلف، چند برابر افزایش می دهد. بسیاری از دانشجویان، مشکلات سنگینی در استفاده بهینه از زمان و اوقات خود دارند . جمله های زیر به صورت شایع و وسیعی از دانشجویان شنیده می شود.

- من هیچ وقت، زمان کافی برای کارهایم ندارم.
- تا زمانی که موقع امتحان نرسد، نمی توانم درس بخوانم.
- همیشه بیشتر از آن چه که فکر می کنم، کارهایم طول می کشد.
- خسته شدم از این که مرتب برنامه ریزی می کنم و هیچ وقت طبق آن عمل نمی کنم.
- همیشه کارهای غیرمنتظره و ناگهانی، برنامه هایم را خراب می کند.
- من اراده ای ندارم که بر اساس آن برنامه ام را دنبال کنم.
- آن قدر کار و برنامه درسی دارم که می ترسم به سراغ شان بروم.
- غیر ممکن است که در خوابگاه بتوانی برنامه ای بریزد و انجامش بدهید.

اگر شما هم مشکلاتی مانند موارد بالا را احساس می کنید، به شدت به مهارت مدیریت زمان احتیاج دارید . واقعیت این است که شبانه روز بیشتر از ۲۴ ساعت نیست و آن را نیز نمی توان تمدید کرد . بنابراین، برای استفاده بهینه از اوقات خود، چاره ای جز مدیریت آن وجود ندارد . با این حال، انتظار معجزه نیز نداشته باشید . بلکه آن چه بیش از هر چیزی نیاز دارید که به آن توجه کنید، واقعیت هاست .



همان طور که در بالا گفته شد، مهارت مدیریت زمان، مجموعه ای از فعالیت های مختلف است که در این جا، تعدادی از مهم ترین آنها معرفی می شوند.

## فرآیند گرم شدن

همان طور که برای انجام حرکات و فعالیت های بدنی و ورزشی، نیاز به گرم شدن وجود دارد، در مورد پدید ههای ذهنی و روانی، از جمله درس خواندن و دنبال کردن اهداف نیز چنین است. انتظار نداشته باشید، بلافاصله از وضعیت صفر به وضعیت ۲۰ درآیید. بلکه نیاز است که به تدریج، برای انجام فعالیت مورد نظرتان گرم شوید. در مورد درس خواندن این موضوع به شدت بیشتری صادق است. به یاد داشته باشید، درس خواندن، فعالیت ذهنی به شدت پیچیده ایی است و انرژی زیادی طلب می کند. تحقیقات نشان داده است، مغز در حال تفکر از یک دونه در حال دو، بیشتر گلوکز مصرف می کند. با توجه به این موضوع، ضرورت دارد که برای چنین فعالیت سنگین ذهنی خود را گرم یا آماده کنید. اگر در روزهای قبل، کم درس خوانده اید یا اصلاً درس نخوانده اید، انتظار نداشته باشید که ناگهان روزی ۳ ساعت درس بخوانید. چنین انتظاری، غیرمنطقی و غیر واقع بینانه است. به همین علت، ضرورت دارد که به تدریج بر میزان ساعات درسی خود بیافزایید و قبل از آن باید خود را برای درس خواندن آماده کنید. برای این کار نیز نیاز دارید که مقدمات درس خواندن خود را مهیا کنید که شامل موارد زیر می شود:

- مرتب کردن فایل ها، کتاب ها، جزوات و ... ،
- خلوت کردن محیط درس خواندن به منظور افزایش تمرکز به هنگام درس خواندن،
- دور انداختن کاغذهای اضافی،
- کنار گذاشتن وسایل اضافی، وسایل اضافی دور خود جمع نکنید، هر چه دورتان شلوغ تر باشد، وقت بیشتری برای مرتب کردن آنها باید بگذارید،
- تهیه آن چه برای مطالعه احتیاج دارید: ورق، پوشه، لوازم التحریر و ... ،
- تهیه تقویم رومیزی یا دیواری برای یادآوری تاریخ های مهم و یادداشت کردن کارهای عملی، امتحانات و ... .

## تعیین اهداف برای نیمسال تحصیلی

هدف خود را در نیمسال تحصیلی حاضر مشخص کنید. مایل اید در انتهای نیمسال تحصیلی به کجا برسید؟ نمر ههای الف، مشروط نشوید، شاگرد اول کلاس بشوید، در کنار فعالیت درسی بتوانید گواهینامه رانندگی بگیرید، پیشرفت در کلاس زبان و ... . حتماً باید برای هر نیمسال، هدف خود را مشخص کنید. به یاد داشته باشید که هدف، هر کسی متفاوت با هدف های دیگری است. ممکن است یکی از دانشجویان، هدفش شاگرد اول شدن باشد و دیگری، در کنار فعالیت درسی مایل باشد که بیشتر بداند و بفهمد و مطالعه آزاد بیشتری داشته باشد یا به صورت مستمع آزاد در کلاس های رشته های دیگر نیز شرکت کند. آن چه بسیار مهم است این که بدانید در پی چه چیزی هستید و آن چه در پی اش هستید مربوط به خودتان باشد نه رقابت و چشم و هم چشمی. با این حال به یاد داشته باشید که هدف گذاری دارای اصول و قوانینی است. زمانی، می توانید بگویید که هدف گذاری کرده اید آن هدف دارای ویژگی های زیر باشد:

- واقع بینانه باشد،
- قابل سنجش باشد،
- اختصاصی باشد،
- قابل دست یابی باشد.

مثلاً موفق بودن در درس ها، هدف خوبی نیست زیرا قابل سنجش نیست. ملاک موفقیت چندان مشخص نیست. اختصاصی نیز نیست. ولی این هدف که معدل کل ترم بالای ۱۷ باشد، قابل سنجش و مشخص است.

## تهیه فهرست کارها

این فهرست حاوی، کارهایی است که شما باید انجام دهید و هر آن چه که شما باید انجام دهید را شامل می شود. فعالیت های مهم تر در بالای فهرست و فعالیت هایی که کمتر اهمیت دارد در پایین فهرست نوشته می شوند. هر کی از برنامه های درسی خود را به اجزای کوچک

و کوچک تر تقسیم کنید. مثلاً اگر می خواهید مقاله ای برای درس تاریخ اسلام تهیه کنید، بهتر است تهیه مقاله را به اجزای ریزتری مانند: انتخاب موضوع، مشخص کردن سرفصل ها، تهیه پیش نویس و اصلاح آن، تقسیم کنید. سپس، در فهرست کارهای خود هر کی از اجزای ریز هر فعالیت را وارد کنید و هر بار که کیبی از آنها را انجام می دهید، روی آن خط بکشید. کارها را تا آن جا ریز کنید که به فعالیت هایی برسید که با یک یا دو ساعت انجام می شوند. نکته بسیار مهم آن است که فهرست فعالیت ها را نزد خود به درستی نگه دارید تا زمانی که کاملاً فعالیت ها به اتمام برسند. گاه به گاه برنامه خود را بررسی کنید. آیا به خوبی پیش می روید؟ اگر این طور نیست، چرا؟ و چه تغ ییری باید در برنامه خود انجام دهید.

## اولویت بندی کردن

یکی از مهم ترین مهارت های مدیریت زمان، اولویت بندی کردن است. مثلاً بسیار مهم تر است که دانشجویی تلاش کند تا نمره ج در یک درس اختصاصی را به ب تبدیل کند تا این که نمره درس دیگری را از ب به الف برساند. به همین دلیل، بسیار مهم است که فعالیت ها و دروس خود را اولویت بندی کنید. برای اولویت بندی کردن از تکنی کهای مختلفی استفاده می کنند که یکی از آنها تکنیک A-B-C است. کارها را به شرح زیر اولویت بندی کنید:

A- فهرست کارهایی که مهم و فوری است.

B - فهرست کارهایی که مهم هست ولی فوری نیست.

C - فهرست کارهایی که نه مهم و نه فوری هستند.

مسلماً است کارهای فهرست A اولویت بیشتری دارند و باید به آنها توجه ویژه ای داشت. بنابراین، آنها را در فهرست کارهایی که باید انجام شود، بگنجانید.

## اصول برنامه ریزی

تجربه رایج بسیاری از دانشجویان، برنامه ریزی هایی است که به واقعیت در نمی آیند و معمولاً خود، عاملی برای سرزنش و احساس شکست تعدادی از دانشجویان است. ایراد اساسی که در این برنامه ریزی ها وجود دارد آن است که اصولاً نه واقع بینانه اند، نه عملی و بسیار ایده آلی تنظیم شده اند. به همین دلیل، به اجرا در نمی آیند. نتیجه آن است که دانشجو، دوباره خود را سرزنش می کند. واقعیت آن است که آن چه باید سرزنش شود، برنامه غیر واق عبینانه دانشجویست نه دانشجو. به عبارت دیگر، آن چه باید زیر سوال برود، برنامه است نه دانشجو. نکته مهم آن است که در برنامه ریزی باید موارد زیر رعایت شود که در این جا به تفصیل معرفی می شوند:

### در برنامه ریزی ها واقع بینانه باشید

برای درس هایی که سخت هستند، مورد علاقه شما نیست، به تازگی شروع کرده اید، یا در آن ضعف دارید، وقت ثابت بیشتری در نظر بگیرید. بر اساس تجربه های قبلی خود و شناختی که از خود دارید، برای عقب افتادگی ها، حواس پرتی ها و وقفه های درسی خود نیز وقتی را در نظر بگیرید. سعی کنید، بیشتر از ساعات روز خود برای فعالیت های درسی استفاده کنید. دقیقاً زمان هایی که صرف خوابیدن، خرید، گردش، غذا، رسیدگی به تمیزکاری ها و شست و شو، و ... می شود را مشخص کنید. به این ترتیب، ساعت های خالی شما مشخص می شود. این ساعت های خالی است که در شرایط عادی باید با فعالیت های تحصیلی پر شود. البته اگر آن قدر فعالیت های جانبی شما زیاد است که اوقات خالی باقی نمی ماند حتماً باید تغییراتی در برنامه خود بدهید. در برنامه ریزی های خود به عوامل زیر توجه کنید:

- برای اکثر افراد، زمان درس خواندن، حداقل دو ساعت برای هر کلاس باید در نظر گرفته شود. البته این به عوامل متعددی بستگی دارد. بعضی دانشجویان برای بعضی از درس های خود به ساعت های بیشتری احتیاج دارند.
- برنامه ریزی متعادلی انجام دهید که زمان برای فعالیت های مختلف مذهبی، ارتباطی، تفریحی، ورزشی، در کنار فعالیت های درسی تعیین شده باشد.
- واحدهای درس خواندن را مشخص کنید. معمولاً برای هر ساعت درس خواندن، ده تا پانزده دقیقه استراحت در نظر گرفته می شود.
- از درس خواندن ماراتون یا پشت سر هم اجتناب کنید.
- ساعت های شروع و پایان درس خواندن را دقیقاً مشخص کنید.

- هر درس را نزدیک به کلاس همان درس بخوانید.
- در جای مشخص و ثابتی درس بخوانید.
- فعالیت های سخت را برای زمان هایی در نظر بگیرید که هوشیارتر و باحوصله تر هستید.

### به ساعت زیستی خود توجه داشته باشید

ضرب المثل قدیمی می گوید، ترک عادت موجب مرض است. اگر چه در بسیاری از مواقع این ضرب المثل چندانمصادقی ندارد ولی در مورد درس خواندن و مدیریت زمان به خوبی صدق می کند. مهم این است که با طبیعت خود نجنگید. بعضی خصوصیات، جنبه زیستی و عصبی دارند که قابل تغییر نیست. مثلاً بعضی از افراد با ۵ ساعت خواب شبانه روز، سرحال و پرانرژی هستند. در حالی که عده ای دیگر، حداقل به ۷ ساعت خواب نیاز دارند. بعضی افراد، شب ها بهتر درس می خوانند و اصولاً شب ها عملکردشان بهتر است. در حالی که عده ای دیگر، در روز کارآیی بهتری دارند. بنابراین در برنامه ریزی های خود به این موارد توجه داشته باشید. درس سنگینی مثل ریاضی را به ساعت هایی از روز که سرحال تر هستید اختصاص دهید و ساعت هایی که کارآیی بالایی ندارید را صرف امور مربوط به نظافت، شست و شو و مانند آن کنید.

### کار در شب آخر، لحظه آخر را کنار بگذارید

عده زیادی از دانش آموزان آموخته اند که لحظه آخر و شب آخر درس بخوانند. این عادت منفی، تا به حال جواب داده است و به همین دلیل، ادامه یافته است. با این حال، در دانشگاه، چنین سبک درس خواندنی باعث مشکلات متعدد خواهد شد از جمله مشروطی. شما نیاز دارید که برنامه ریزی کنید تا بتوانید کارهای خود را ویرایش و تجدید نظر کنید.

### کارهای غیر ضروری را حذف کنید

تا آن جا که ممکن است کارهای غیرضروری خود را حذف کنید تا بتوانید با تمرکز بر کارهای ضروری و مهم بهتر بتوانید آنها را انجام دهید. به ویژه، این موضوع در شب های امتحان و فرجه مهم و اساسی تر می شود.

### برای منظم کردن خود از تقویم های برگه استفاده کنید

تقویم، سررسید، تقویم دیواری، رایانه، تلفن همراه، تقویم های دیجیتالی و کی برگ کاغذ از وسایل مختلفی هستند که برای منظم کردن خود می توانید استفاده کنید. تقویم دیواری وسیله خوبی برای این کار است زیرا:

- به راحتی در دسترس شماست،
  - گم نمی شود،
  - دائم در جلوی چشم شماست،
  - برنامه کی ترم را به خوبی می توان در آن وارد کرد،
  - کل فعالیت های خود را می توانید در آن ثبت کنید.
- اشکال تقویم های دیواری آن است که:
- در مواقعی که بیرون هستید، در دسترس شما نیست،
  - دیگران به خوبی برنامه شما را می بینند.
- در هر حال، شما دسترسی به امکانات مختلفی برای تنظیم و ثبت برنامه های خود دارید.

### به فعالیت ها و کارهای اضافه و غیر ضروری نه بگویید

زندگی و ارتباط با همسالان، به خصوص، زندگی در خوابگاه، با پیشنهاد های متعدد، به موقع یا بی موقع زیادی همراه است. مرتب، دوستان، هم کلاسان و هم اتافی ها پیشنهاد هایی برای کار، تفریح، سرگرمی، و ... به شما می دهند. از سوی دیگر، شما برنامه ریزی هایی نیز کرده اید و به شدت نیاز دارید که به برنامه خود وفادار بمانید. به همین دلیل، ضروری است در زمان هایی که برنامه درسی شما با پیشنهاد های دوستان تان تداخل می کند، به آنان نه بگویید. زیرا، هر بار که برنامه خود را کنار بگذارید، سرزنش، افسوس، حسرت و ... به سراغ تان خواهد آمد و ضمناً در آن زمانی که با دوستان تان به کاری مشغول اید چندان لذت نمی برید چون خودخوری می کنید که الان باید سر

درس تان بودید. بنابراین به جای این که درس تان را به تعویق بیندازید، کارهای دیگر را به تعویق بیندازید. بعد، با لذت و آسودگی بیشتری به برنامه های جانبی تان خواهید پرداخت.

اگر چه، گاهی اوقات، نه گفتن سخت است ولی رفتاری به شدت سالم است. نگران برخوردها، واکنش ها و احساسات دوستان تان نباشید. آنها هم در وضعیتی مشابه شما هستند، بنابراین می توانند از شما بیاموزند. علاوه بر این، بعد از یک مدت آنها متوجه خواهند شد که شما در روزها وساعت های خاص نمی توانید با آنها همراه شوید و بعدها در آن مواقع کمتر به سراغ تان خواهند آمد. البته، این اتفاق، بلافاصله رخ نمی دهد. بلکه، نیاز به آن دارد که شما بر نظرتان پافشاری و ایستادگی کنید.

نکته مهمی که خوب است به آن توجه کنید این است که مشاهده درس خواندن شما، باعث ایجاد یا افزایش اضطراب در دوستان شما نیز می شود. به همین دلیل، آنها سعی می کنند با متوقف کردن شما از این اضطراب دوری کنند. زمانی که شما به برنامه خود وفادار بمانید و به مطالعه خود ادامه دهید، اضطراب آنان نیز متوقف نخواهد شد. در نتیجه، آنان نیز بعد از مدتی اقدام به مطالعه می کنند. مطالعه آنان، باعث تشویق شما به مطالعه می شود. به این ترتیب، چنان چه شما خود و برنامه تان را جدی بگیرید، نه تنها به خود بلکه به دوستان خود نیز کمک کرده اید. به این ترتیب، به جای این که یکدیگر را به اجتناب، فرار و طفره تشویق کنید، در انجام یک رفتار سالم تشویق می کنید که نهایتاً باعث راحتی، شادی و موفقیت تان می شود.

نکته مهم در نه گفتن به دیگران این است که شما خود را قانع کنید که حق دارید که به برنامه ها و اولویت های خود فکر کنید. اگر شما به این باور برسید، مطمئن باشید که به دیگران نیز می توانید نه بگویید.

### **به خودتان پاداش و جایزه بدهید**

انسان ها نیاز به پاداش دارند حتی یک دانشجو برای درس خواندن. به همین دلیل، بعد از این که تا حدی به برنامه خود وفادار و متعهد بودید، به خود جایزه بدهید. جایزه شما می تواند، انجام رفتارهای باشد که به آن علاقه دارید و از آن لذت می برید مانند دیدن برنامه تلویزیونی که دوست دارید، نشستن در کنار دوستان و صحبت های متفرقه، پیاده روی کردن در محوطه، خواندن کتاب مورد علاقه، و ... نکته مهم آن است که جایزه یا پاداش را بعد از انجام رفتار به خود بدهید و نه قبل از آن.

### **اجتناب و اهمال کاری : طفره رفتن**

کپی از مشکلات بسیار مهم و اساسی در مطالعه و تحصیل، اجتناب است. می توان گفت همه دانشجویان اجتناب را تجربه کرده اند. زمانی که برنامه ای قرار است شروع شود به خصوص اگر برنامه درسی باشد، فرد مرتب به خود می گوید: «الآن نه، فردا شروع می کنم و دوباره فردا هم همین عبارت را به خود می گوید. عبارت هایی مثل: «الآن کمی خسته ام، کمی استراحت کنم بعد شروع می کنم، حالا همه بچه ها نشستند و حرف می زنند، زشت است که من درس بخوانم، فردا ...» نمونه هایی از چنین مواردی است. به یاد داشته باشید که همیشه برای به تعویق انداختن، دلالی وجود دارد. همیشه برای به عقب انداختن کارها و امروز و فردا کردن هادلایل نسبتاً موجهی می توان پیدا کرد که زیربنای آن همان مکانیزم دفاعی دلیل تراشی و موجه گرایی ۲ است.

مراقب فرآیند اجتناب باشید. اجتناب عامل بسیار مخرب و خطرناکی است. به یاد داشته باشید:

- **اجتناب، رفتاری است که خود را تقویت می کند.** یعنی اگر امروز کاری را به فردا موکول کردید، فردا سخت تر از امروز و پس فردا هم سخت تر از روز قبل و ... می توانید کار خود را شروع کنید. چرا؟

- **اصل و ماهیت پدیده اجتناب در مفهوم «تقویت منفی» نهفته است.** انسان تمایل دارد هر آن چه باعث رهایی او از درد، رنج یا ناراحتی و احساس بد می شود را تکرار کند. این همان تقویت منفی است:

محرک یا عاملی که عدم وجود و حضور آن بر احتمال بروز رفتار بیفزاید. به این ترتیب، هر آن چه که ما را از ناراحتی، درد، رنج و ... برهاند، کی تقویت کننده منفی است. اجتناب باعث می شود شما به جای درس خواندن که چندان از آن لذت نمی برید، فعالیت دیگری انجام دهید به این ترتیب، هر بار، شکستن اجتناب و انجام کاری که سالم ولی سخت است برای شما دشوارتر و دشوارتر می شود. همان طور که مشاهده می کنید، اجتناب خود به خود، بدون آن که شما بخواهید و حتی بدانید، تقویت می شود. به یاد داشته باشید، اجتناب و تقویت آن در طی کی فرآیند شرطی شدن عمل می کند و این فرآیند آگاهانه نیست.

اهمال کاری یا طفره رفتن، اجتناب از انجام وظایفی است که باید اجرا شود و معمولاً منجر به احساس گناه، بی کفایتی، افسردگی و شک نسبت به خود در دانشجو می شود. اهمال کاری یا طفره رفتن با مشکلاتی همراه است که پیامدهای منفی شدیدی دارند و به شدت به پیشرفت شخصی و تحصیلی فرد صدمه وارد می کنند. اکثریت دانشجویان دانشگاه، دارای این مشکل هستند ولی، حداقل ۲۵٪ دانشجویان، دچار طفره مزمن هستند و این عده، همان افرادی هستند که دچار ریزش و اخراج از دانشگاه می شوند. مراقب باشید که از درس خواندن طفره نروید. دلایل اهمال کاری متفاوت است:

- مهارت های ضعیف مدیریت زمان،
- اشکال و ضعف در تمرکز،
- ترس و اضطراب،
- باورهای منفی مانند این که من در هیچ کاری موفق نمی شوم.
- خسته کننده بودن آن کار،
- ترس از شکست

### **برای غلبه و تسلط بر اجتناب و اهمال کاری می توانید از روش های زیر استفاده کنید:**

- تعیین برنامه ثابت و منظم،
- زمان بندی ثابت،
- پای بندی به برنامه تدوین شده،
- انجام کارهای مورد علاقه و دلخواه بعد از انجام کارهای درسی و تحصیلی،
- مطالعه در فاصله های کوتاه،
- دروس های مشخصی از روز درس بخوانید،
- انگیزه دادن به خود و به یاد داشتن انگیزه ها، اهداف، ارزش ها و آرزوهای شخصی.

همچنین، به موارد زیر توجه دقیق داشته باشید:

**گریزهای خود را بشناسید و آنها را حذف کنید:** بعضی از رفتارها، به صورتی هستند که باعث اتلاف وقت و انرژی زیادی در دانشجویان می شوند. گریزها، رفتارهایی هستند که پیش بینی نمی شوند، ولی وقتی آنها را انجام می دهید وقت زیادی را از دست می دهید که می توانستید صرف کارهای برنامه ریزی شده کنید. گریزها، به منظور اجتناب از درس خواندن صورت می گیرد و در مورد هر فردی متفاوت از فرد دیگری است. شما باید گریزها را بشناسید و بدانید چرا پیش می آیند و این که چگونه در برنامه ریزی خود به آنها توجه کنید به همین دلیل، خوب است با تعدادی از گریزهای شایع آشنا شوید، رفتارهایی مانند: صحبت کردن با تلفن، استفاده از اینترنت، خوابیدن، کمک کردن به دوستان، مرتب کردن گنجه کتاب ها و لباس ها، احوال پرسی و مراقبت از کی بیمار، رفتن نزد دوستان برای صحبت و تفریح، نشستن پای تلویزیون و مشاهده تلویزیون به خصوص سریال های دنباله دار، فوتبال ها و مسابقات جذاب، کنار دوستان نشستن و صحبت کردن، رفتن به خریدهای غیر ضروری.

خیلی خوب است که در این شرایط از خود بپرسید: «آیا این واقعا همان کاری است که می خواهم انجام دهم؟». به احساس خود نیز توجه داشته باشید. زمانی که با عذاب وجدان، تشویش و ناراحتی کاری را انجام می دهید و یا بعد از آن دچار چنین احساسی می شوید بدانید که در حال اجتناب هستید. اجتنابی که شرایط شما را بدتر از آن چه هست می کند.

**کمال گرایی را کنار بگذارید:** در کمال گرایی، توجه فرد معطوف موضوعات کوچک و بی اهمیت می شود و به همین دلیل، از انجام اصل کار باز می ماند. کمال گرایی، با سرزنش و تحقیر زیادی همراه است و به همین دلیل، آرامش روانی که انسان برای مطالعه به آن احتیاج دارد را از بین می برد. حتی زمانی که فرد به هدف خود دست می یابد، کمال گرایی باعث می شود باز هم شاد نباشد چون همیشه می توان دلایلی برای خوب نبودن، عالی نبودن و کامل نبودن پیدا کرد. کمال گرایی، ماهیتی مخرب دارد و به عزت نفس فرد به شدت صدمه می زند. همچنین، کمال گرایی، توان فرد برای موفقیت در آینده را از بین می برد و فرد را فلج می کند چه در زندگی شخصی و چه

در زندگی تحصیلی و حرفه ای. در کمال گرایی، فرد، اهداف و انتظاراتی از خود دارد که بسیار بالاتر و شدیدتر از توان یک فرد معمولی است. در نتیجه، فرد، نمی تواند به آن اهداف دست پیدا کند و نتیجه آن شکست است. این شکست، به شدت به عزت نفس فرد صدمه می زند. کاهش عزت نفس، زمینه مناسبی را برای شروع اختلالات و بیماری های روانی مانند افسردگی ایجاد می کند. به این ترتیب، اگر چه فرد برای رسیدن به مراتب بالاتر تلاش می کند ولی آن چه در پی کمال گرایی می آید، شکست و بیماری است. افراد کمال گرا، به شدت از شکست می ترسند و سعی می کنند از آن دوری کنند. حال آن که در ذات و ماهیت کمال گرایی، شکست قرار دارد. این در حالی است که شکست، خود ارزش زیادی دارد اگر فرد به درستی با آن برخورد کند. شکست های زندگی، معلمان خوبی هستند که توانایی و ضعف های انسان را به درستی به وی نشان می دهند. شکست ها، فرصتی هستند که فرد، توان خود را برای موفقیت های آینده کشف کند تا از مسیرهای دیگری بتواند اهداف خود را دنبال کند. با توجه به مطالب بالا، به جای این که سعی کنید از ابتدا، یک مقاله عالی به استادتان تحویل بدهید، سعی کنید یک مقاله تهیه کنید. چون، بعداً می توانید آن را اصلاح کنید و به یک مقاله عالی تبدیل کنید. کمال گرایی باعث می شود از همان ابتدا، دچار ترس در انجام کار شوید.

**مراقب افکار منفی خود باشید:** یکی از دلایل اجتناب، هجوم افکار منفی در مورد درس خواندن است مانند:

- نمی رسم درس هایم را تمام کنم،
- خیلی خسته ام،
- این همه کار، کی می تواند آنها را انجام دهد،
- فایده ندارد نمی رسم،
- من استعدادش را ندارم،
- بهتر است به جای این افکار، از افکار سالم تری استفاده کنید مثل این که
- از عهده اش برمی آیم ،
- بدتر از این ها را هم انجام داده ام ،
- تمامش می کنم، ...

**سرزنش خود را حذف کنید:** سرزنش خود به اجتناب به شدت کمک می کند. چگونه؟ به این صورت که باعث می شود انجام کار بیش از پیش با احساسات منفی همراه شود. در نتیجه کار سخت تر از آن چه واقعاً هست، می شود. در نتیجه بیشتر اجتناب صورت می گیرد و اجتناب بیشتر و بیشتر با سرزنش همراه می شود. بدین ترتیب، دور معیوبی از سرزنش و اجتناب ایجاد می شود که مرتباً کید دیگر را تقویت می کنند.

**دست به کار شوید:** اجتناب باعث اجتناب می شود. به همین دلیل، برای شکستن اجتناب، دست به کار شوید. حتی اگر قسمت کوچک و کم اهمیتی را هم انجام بدهید، باز هم جلو هستید. مهم تر از همه آن است که اجتناب خود را شکسته اید که کار بسیار بزرگی است.

**از قطعه های زمانی استفاده کنید:** منظور از قطعه های زمانی، واحدهای کوچک زمانی است. استفاده از این زمان ها باعث می شود که قدم های کوچک ولی موثری بردارید. مثلاً اگر کی ربع وقت دارید از همین کی ربع هم استفاده کنید باز چند صفحه را می خوانید یا کی موضوع را انجام می دهید. چنین کاری باعث می شود که احساس خوبی از خود داشته باشید و به همین دلیل کار بعدی را کمی راحت تر شروع می کنید و همین باعث کاهش اجتناب شما خواهد شد.

**خود را تشویق کنید:** برای کوچک ترین کار مثبت، خود را تشویق کنید. تشویق باعث تمایل بیشتر به انجام کار می شود که به معنی کاهش اجتناب است

**کمک بگیرید:** در صورتی که نتوانستید به درستی از زمان خود استفاده کنید، شدیداً اجتناب می کنید، طفره می روید یا اسیر کمال گرایی شده اید و ... از دیگران کمک بگیرید. علاوه بر دوستان، اساتید، خانواده و ... مشاوران مراکز مشاوره دانشجویی، از منابع مهم کمک هستند.

**سوال: من همیشه از برنامه هایم عقب هستم و همیشه آن قدر از این موضوع کلافه می شوم که اصلاً از برنامه**

**ریزی و زمان بندی فرار می کنم.**

یکی از دلایل شایع عقب افتادن از برنامه ها این است که برنامه ریزی ها به شدت غیر واقع بینانه و کمال گرایانه تنظیم می شود و بر اساس واقعیت های موجود نیست. هر بار و هر دفعه که از برنامه ریزی خود عقب افتادید، به جای شک نسبت به خود، بهتر است برنامه خود را مورد تجدید نظر قرار دهید. به احتمال زیاد، این برنامه شماست که ایراد دارد و نه شما. چون شما، نقص در اجرای برنامه را به شخص خودتان نسبت می دهید، آن قدر کلافگی و ناراحتی به سراغ تان می آید که از برنامه ریزی مجدد اجتناب می کنید.

**سوال: ما چند تا دوست هستیم که همیشه با هم هستیم. من از بقیه مضطرب ترم و زودتر از آنها به فکر درس می**

**افتم. بچه ها، همیشه مرا مسخره می کنند که قبل از فرجه به فکر درس ها میا فتم. آنها می گویند تو مضطربی و بقیه را هم مضطرب می کنی. آیا واقعاً من بیمارم؟**

اضطراب همیشه بیماری نیست. اضطراب، هیجانی است که به انسان هشدار می دهد فعالیتی را برای اجتناب از مشکلات و دردهای بعدی انجام دهد. در موردی که شما نقل می کنید، اضطراب بسیار دقیق و صحیح به نقش رخود می پردازد و به شما یادآوری می کند که باید درس را جدی بگیرید و شما را برمی انگیزاند برنامه ریزی کنید و فعالیتی انجام دهید. فرجه، یکی از زمان های مهم و جدی درس خواندن است.

**سوال: همین که به درس ها، کتاب ها، کارهای عملی و پروژه ها فکر می کنم، آن قدر مضطرب می**

**شوم که سعی می کنم اصلاً به آنها نگاه نکنم یا زمانی به اتاق بیایم که فوراً بخوابم.**

همان طور که در مورد قبل گفته شد، اضطراب، در این شرایط، احساسی بسیار هنجار و سالم است. اضطراب به شما هشدار می دهد که باید دست به کار شوید و مطالعه را جدی بگیرید. شما با طفره رفتن و فرار از نشانه های اضطراب، تنها کاری که می کنید این است که فرصت و زمان را از دست می دهید و اضطراب را خفه می کنید بعداً فرصت کمتری در اختیار دارید، این اضطراب با شدت بیشتری به سراغ تان خواهد آمد. به اضطراب خود توجه کنید، از آن فرار نکنید، بلکه سعی کنید فرآیند آمادگی و گرم شدن برای مطالعه را شروع کنید.

**سوال: چرا همیشه موقع فرجه، همه در خوابگاه خواب هستند؟**

یکی از راه های شایع، اجتناب و طفره رفتن از درس خواندن، پناه بردن به خواب است. خوابیدن و نیاز خواب، توجی هکننده فرار افراد از درس خواندن است. فرد، هنگامی که خواب آلود می شود به خود می گوید: چقدر خوابم می آید. باین وضع که نمی توانم درس بخوانم، بهتر است بخوابم. وقتی بیدار شوم، سر حال هستم و آن وقت حسابی می خوانم. این اجتناب، چون با تقویت منفی همراه است یعنی فرد، با خوابیدن، از فشار درس خواندن و اضطرابها و ... رها می شود، دوباره و دوباره تکرار خواهد شد. یعنی، دوباره زمانی که فرد مایل است درس بخواند، به محض این که کتاب را جلوی چشمش می گیرد، بلافاصله خواب آلود می شود و دوباره می خوابد. با خوابیدن، دوباره از فشار درس خواندن آزاد می شود و دوباره همین چرخه اتفاق می افتد. این چرخه، علاوه بر این که خواب آلودگی را تشدید می کند، باعث از دست دادن وقت زیادی می شود و نتیجه آن اضطراب شدیدی است که در یک یا دو روز مانده به امتحان و به خصوص شب امتحان وهنگام امتحان به سراغ دانشجو می آید.

# فصل سوم

مهارت خود آگاهی و همدلی



## مهارت خودآگاهی و همدلی

یکی از مهم ترین عواملی که به انسان کمک می کند زندگی خوب و موفق داشته باشد، این است که خود را بشناسد، احساس خوبی در مورد خود داشته باشد و از آنچه که هست، شاد و راضی باشد. مهارت خودآگاهی یکی از مهارت های زندگی است. این مهارت به فرد کمک می کند تا بتواند شناخت بیشتری نسبت به خود، خصوصیات، نیازها، خواسته ها، اهداف، نقاط ضعف، نقاط قوت، احساسات، ارزش و هویت خود داشته باشد. مطالعات انجام شده نشان می دهد که ضعف در خودآگاهی با بسیاری از بیماریها و آسیب های روانی - اجتماعی همراه است. از جمله مشکلات روانی اجتماعی مرتبط با خودآگاهی ضعیف می توان به افسردگی، اضطراب، احساس حقارت، اعتماد به نفس پایین، مشکلات ارتباطی، احساس تنهایی، سوء مصرف مواد، فرار و ..... اشاره کرد. از این رو کسب مهارت خودآگاهی برای پیشگیری از انواع مشکلات فوق بسیار مهم است.

یکی از مولفه های مهم خودآگاهی عزت نفس است. عزت نفس چیزی نیست که مانند یک مهارت آموخته شود بلکه عزت نفس پیامد مجموعه ای از عوامل فردی، اجتماعی و خانوادگی است. عزت نفس به احساس ارزشمندی شخص اشاره دارد که تحت تاثیر عوامل عملکرد، موفقیت ها، توانایی ها، ظاهر شخصی و قضاوت های افراد مهم است.

انسان ها در نتیجه واکنش هایی که از دیگران، به ویژه افراد مهم دریافت می کنند، نگرش هایی در مورد ارزشمند بودن خود پیدا می کنند. عزت نفس بالا نشان دهنده احساسات شخصی خاصی است که به آسانی تحت تاثیر موانع، تعرض ها و دیدگاه های منفی در مورد توانایی ها یا ظاهر قرار نمی گیرد. عزت نفس بالا به اعتماد به نفس منجر می شود که تصمیم گیری خوب و مستقلانه و بر خورد مناسب با تعارضات بین فرد را تسهیل می نماید. عزت نفس افراد در محیط حمایت کننده و مثبت تقویت می شود.

عزت نفس پایین یکی از عوامل بازدارنده رشد اجتماعی است - با این حال افراد برخوردار از عزت نفس بالا (مانند گروه های بزهکار) نیز دچار رشد اجتماعی مختل می شوند. عزت نفس افراد، متاثر از تجارب، رویدادها و شرایط زندگی آنان است. با این حال عزت نفس چیزی است که افراد می توانند از طریق تجربه آن را کنترل نمایند. برای داشتن عزت نفس بالا افراد باید اول بدانند چه چیزی در آنان احساسات خوب بوجود می آورد و سپس به گونه ای برنامه ریزی کنند که این نوع رویدادها در زندگی شان رخ دهد.

### عزت نفس و تاب آوری

تاب آوری به فرآیند بازگشت فرد به کارکرد عادی پس از یک رویداد استرس زلایا تجربه ناراحتی اطلاق می گردد. افراد تاب آور چهار خصیصه اصلی دارند:

- ۱ - کفایت اجتماعی
  - ۲ - مهارت حل مسئله
  - ۳ - خود مختاری
  - ۴ - هدفمندی و خوش بینی به آینده
- آموزش مهارت های زندگی نقش مهمی در ایجاد این خصیصه ها دارد. همچنین این ویژگی ها از شرایط لازم برای خود پنداره خو، پیوند اجتماعی و بهزیستی عاطفی محسوب می شوند که از عوامل حفاظت کننده افراد در مقابل آسیب های روانی اجتماعی به شمار می روند. سه عامل محیطی موثر در رشد این ویژگی ها عبارتند از:

- روابط حمایت گر و توأم با توجه. شبکه ای از افراد که از یکدیگر حمایت می کنند.
- معیارها انتظارات بالا اما معقول خانواده جامعه در مورد رفتار
- فرصت مشارکت در فعالیت ها و کارکردهای اجتماعی

### برخی ویژگی های افراد تاب آور

۱ - داشتن بینش: توانایی در دیدن اشیاء همان طور که هستند نه آنگونه که باید یا می تواند باشند، پذیرش واقعیت و صادق بودن با خود.

۲ - احساس ارزشمندی: پذیرفتن خود به عنوان فردی ارزشمند، ایجاد تمایز بین رویدادها، چیزها و رفتارهای منفی با خود.

۳ - همدلی: برقراری رابطه‌ی توأم با احترام متقابل با دیگران که گاهی اوقات به هم پیوستگی اجتماعی نامیده می‌شود، یعنی احساس تعلق به افراد، گروه‌ها و نهادهای اجتماعی.

۴ - نظم و ترتیب: حس سازمان‌یافتگی، نظم و آیین مندی خاص که ساختار، ثبات و امنیت در زندگی فرد بوجود می‌آورد.

۵ - شوخ طبعی: توانایی در دیدن جنبه روشن موقعیت و جدی نگرفتن بیش از حد خود، که به حفظ یک دیدگاه متعادل تر کمک می‌کند.

۶ - مهارت‌های حل مسئله: توانایی در تجزیه و تحلیل واقع بینانه مشکلات شخصی و در نظر گرفتن راه حل‌های فوری و راهبرد‌های دراز مدت برای حل و فصل مشکلاتی که به آسانی و سریع حل نمی‌شوند.

۷ - توانمندی‌های اجتماعی: برخورداری از طیف وسیعی از مهارت‌ها و راهبرد‌های اجتماعی شامل مهارت‌های گفتگو، جرات مندی و گوش دادن، همراه با آمادگی گوش دادن به دیگران و احترام گذاشتن به احساسات و عقاید دیگران که در تعاملات اجتماعی بسیار مهم است.

۸ - خوش بینی: اعتقاد راسخ به اینکه آینده می‌تواند بهتر باشد، احساس امید و هدفمندی و این باور که من میتوانم زندگی و آینده خود را کنترل کنم.

ایجاد تاب‌آوری فرآیندی است که از طریق آن، افراد توانایی هیجانی برای برخورد موثر با چالش‌های زندگی خانوادگی و اجتماعی را کسب می‌نمایند. روش خاصی برای آموختن تاب‌آوری وجود ندارد، زیرا تاب‌آوری یک مهارت مشخص نیست. تاب‌آوری شامل مجموعه‌ای از مهارت‌ها، نگرش‌ها و ارزش‌ها است که فرد کسب می‌نماید. بنابر این خودآگاهی یکی از مهارت‌های اساسی برای پرورش تاب‌آوری به حساب می‌آید.

### **مهارت‌های خود آگاهی شامل موارد زیر است:**

۱. مهارت‌های خود ارزیابی
۲. مهارت‌های شناسایی نقاط قوت و ضعف خود
۳. مهارت‌های تفک مثبت
۴. مهارت‌های ایجاد خود انگاره و تصویر تن مثبت

### **ویژگی‌های افرادی که خودشان را می‌شناسند عبارتند از:**

- ۱ - خصوصیات مثبت و توانایی و استعداد‌های خود را می‌شناسند و به آنها افتخار می‌کنند.
- ۲ - خصوصیات منفی و نقاط ضعف خود را می‌شناسند، می‌پذیرند و در جهت اصلاح آنها تلاش میکنند.
- ۳ - موفقیت‌ها و شکست‌های خود را می‌شناسند، به موفقیت‌هایشان افتخار می‌کنند و از شکست‌هایشان درس می‌گیرند.
- ۴ - به خود و دیگران احترام می‌گذارند.
- ۵ - برای رسیدن به اهداف خود تلاش می‌کنند.
- ۶ - مسئولیت اعمال و رفتار خود را می‌پذیرند.

### **مولفه‌های خودآگاهی عبارتند از:**

- شناخت احساسات و خودپنداره
- عزت نفس و احساس ارزشمندی
- هویت و هویت‌یابی

### **فواید خودآگاهی:**

مهارت خود آگاهی به شما کمک می‌کند تا بتوانید:

۱. احساسات خود را شناسایی کنید، از آنها آگاه شده و این احساسات را کنترل کنید. ناتوانی در کنترل احساسات می‌تواند به بزهکاری، اعتیاد، خشونت، درگیری با دیگران، بدرفتاری و خشونت با دیگران و به خصوص با کودکان و نوجوانان بیانجامد.

۲. بر نقاط ضعف و نقاط قوت خود آگاه شده و با تکیه بر نقاط قوت، نقاط ضعف خود را کاهش دهید. آگاهی از نقاط ضعف باعث می شود که فرد با استفاده از این آگاهی بتواند تسلط بیشتری بر خود داشته باشد.
۳. از نیازهای خود آگاه شوید و از مسیبه‌های سالم به رفع نیازهای خود بپردازید. با شناخت نیازهای خود می توانید راه و روش بهتری برای مقابله با نیازهای خود بیابید.
۴. اهداف واقع بینانه ای برای زندگی خود تعیین کنید. به این ترتیب از دنبال کردن اهداف بس یار ایده آل، تخیلی و کمال گرایانه، دوری کزینید. تنظیم اهداف غیر واقع بینانه باعث بزهکاری، ناکامی، خشم و خشونت، خودکشی، بی بندوباری و نظایر آن می شود.
۵. بتوانید از ملاک های ارزشمندی خویش آگاه شده و ارزش خود را در زندگی بیابید. به این ترتیب، از دنبال کردن ارزش های کاذب خودداری نموده و با رضایت و آرامش بیشتری زندگی خود را طی کنید.
۶. فرآیند هویت یابی خود را به سالمی به انجام برسانی. دست یابی و کسب یک هویت سالم باعث می شود زندگی بزرگسالی بر پایه های قوی و محکمی بنا شود.

## همدلی

همدلی یک مهارت و توانایی است و مانند هر توانایی دیگر نیاز به آموزش، تمرین و تجربه دارد. همدلی به فرد این امکان را می دهد که بتواند احساسات و حالاتی را در دیگری بفهمد که تاکنون تجربه نکرده است. همدلی باعث می شود که از سطح خودمان فراتر رفته و دیگران را عمیق تر درک کنیم. به این ترتیب، همدلی قدرت و ظرفیت درک انسان ها را افزایش می دهد.

### موانع همدلی عبارتند از :

(انتقاد، برجسب زدن، تشخیص گذاری، ستایش همراه با ارزیابی، نصیحت کردن، اغراق کردن یا بزرگ کردن مشکل، بی اهمیت و کوچک کردن مشکل، به رخ کشیدن و مقایسه کردن، سرزنش کردن، نصیحت کردن، راهنمایی کردن و ارائه راه حل

### مهمترین روش های همدلی عبارتند از:

(گوش دادن فعال، بازپردازی، انعکاس احساسات، انعکاس محتوا یا معانی، انعکاس تلخیصی، تمرکز بر کلمات احساسی، توجه به محتوای کلی پیام، مشاهده زبان بدن، پرسیدن این سوال از خود که "اگر من چنین وضعیتی را تجربه می کردم ، چه احساسی داشتم؟")

### شناسایی و کنترل احساسات

یکی از مهم ترین اجرای مهارت خود آگاهی، شناخت احساسات است. ناتوانی در شناخت احساسات مشکل شایعی است. عده ای به غلط فکر می کنند احساسات موضوع بی اهمیتی است و نباید به آن توجه کرد و به همین دلیل توجهی به احساسات خود نمی کنند و از آنها ناآگاهند. بنابر این شناخت احساسات خود و عوامل برانگیزاننده آنها، و تاثیر این احساسات بر دیگران از مولفه های مهارت خود آگاهی محسوب می شود.

### خود پنداره

احساسی که هر کس در باره خود دارد نقش مهمی در سلامت روانی او دارد. به احساسی که هر فرد در باره خود دارد، خود پنداره می گویند و خود پنداره یعنی اینکه ما خودمان را چگونه می بینیم، یعنی تصویر یا برداشتی که هر کس از خودش دارد و طرز برداشت ما از خودمان تا حد زیادی به وسیله تجارب گذشته ما (موفقیت ها شکست های ما) و آنچه دیگران در باره ما فکر می کنند، شکل می گیرد.

### دلیل اهمیت خود پنداره

دلیل اهمیت خود پنداره آن است که اولاً برداشتی که هر کس از خودش دارد بر رفتار و عمل او تاثیر می گذارد. به عنوان مثال دانش آموزش که فکر می کند ریاضی او خوب است زحمت بیشتری می کشد و معمولاً نیز در این درس نمره بهتری می گیرد. انسان ها معمولاً آن گونه عمل می کنند که فکر می کنند هستند.

دلیل دوم مهم بودن خود پنداره این است که خود پنداره بر احساس شما از خودتان نیز تاثیر می گذارد. کسانی که احساس خوبی در باره خودشان دارند در مقایسه با کسانی که نگرش منفی به دیگران دارند، از اعتماد به نفس و رضایت بیشتری برخوردارند، افراد موفق تری هستند و کمتر احتمال دارد که به سراغ سیگار، مواد و سایر رفتارهای پرخطر بروند.

### **چگونه می توان خود پنداره را اصلاح کرد**

برای اصلاح خودپنداره و عزت نفس خود چند کار می توان انجام داد: نخست اینکه فرد هیچ گاه پس از یک یا دو تجربه بد، خود پنداره منفی نسازد. دوم اینکه اوضاع را بررسی کند. به هر اندازه که می تواند به طور واقع بینانه تر به خود نگاه کند و نقاط قوت و ضعف خود را بشناسد. سوم سعی کند نقاط ضعف را اصلاح کند. فرد با تعیین اهداف خاص و رسیدن به آنها می تواند خود پنداره خود را تغییر دهد.

# فصل چهار

## مهارت برقراری ارتباط مؤثر

## مقدمه

ارتباط از مؤلفه های اصلی زندگی اجتماعی است. مهارت برقراری ارتباط مؤثر یکی از مهم ترین پیش بینی کننده های سلامت روابط بین فردی است. به این منظور فنون برقراری ارتباط مؤثر به عنوان یکی از اصلی ترین قسمت های آموزش مهارت های زندگی در نظر گرفته می شوند. در این کارگاه این فنون به تفصیل آموزش داده شده و مورد تمرین قرار می گیرند.

**تعریف ارتباط:** ارتباط عبارت است از فرایند ارسال و دریافت پیام. با توجه به این تعریف:

- هر ارتباط مستلزم حضور دو یا چند واحد اجتماعی است. یعنی ارتباط می تواند بین دو یا چند نفر، یک نفر و یک رسانه، و غیره صورت گیرد.
- هدف اصلی از برقراری ارتباط، انتقال پیام است. این پیام می تواند به صورت کلامی یا غیر کلامی منتقل شود. در واقع یک پیام را می توان به صورت آشکار یا ضمنی منتقل کرد.
- هرگونه اشکالی در انتقال پیام می تواند باعث اختلال در ارتباط گردد. برای مثال ممکن است پیام به صورت کامل منتقل نگردد یا اینکه یک نفر پیامی را ارسال کند ولی فرد مقابل مفهوم دیگری را دریافت نماید. یا حتی کسی پیامی را بفرستد ولی دیگری هیچ پیامی را دریافت نکند. از این موارد معمولاً به عنوان "سوء تفاهم" یاد شود. یک ارتباط مؤثر ارتباطی است که راه را بر سوء تفاهم های احتمالی ببندد.

**اهمیت ارتباط:** برقراری ارتباط اولین ضرورت یک زندگی اجتماعی است. عده ای انسان را حیثانی اجتماعی می دانند. بنابراین شاید یکی از مهم ترین برتری های انسان بر سایر جانداران، تنوع و گستره وسیع ارتباطاتی است که می تواند ایجاد کند.

## ارتباط مؤثر:

- تنها وسیله ی انتقال اطلاعات بین افراد می باشد.
- تنها راه نشان دادن احساسات به دیگران است.
- بهترین راه تصحیح سوء تفاهم ها است.
- پیش شرط هر نوع آموزش مؤثر، و در نتیجه لازمه ی رشد یک اجتماع است.

## یک ارتباط نامؤثر:

- باعث ایجاد سوء تفاهم می شود.
- منجر به نارضایتی، احساس تنهایی و تعارض در افراد خانواده و جامعه می گردد.
- در طول زمان می تواند اعتماد به نفس فرد را مختل کند و احساسز در ماندگی و در نتیجه آسیب های روانی و اجتماعی ایجاد کند.
- توانایی فرد برای مقابله با مشکلات زندگی را کاهش بدهد.

## عناصر اصلی ارتباط (کلامی و غیر کلامی)

ارتباط وجوه مختلفی دارد. به طور ضمنی اشاره شد که ارتباط متضمن دو عنصر اصلی است. این دو عنصر عبارتند از عناصر کلامی و عناصر غیر کلامی ارتباط. عناصر کلامی ارتباط شامل آن وجهی از ارتباط هستند که اختصاصاً به محتوای کلامی و فرایند بیان کلامی مربوط می گردند.

منظور از محتوای کلام، آن چیزی است که بر زبان می آوریم. برای مثال جذاب بودن محتوای کلام، تهدیدآمیز نبودن آن، شور برانگیز بودن موضوع صحبت، غم افزا نبودن و نظایر آن، باعث تسهیل ارتباط می گردد. توجه به ابعاد فرهنگی و حتی خرده فرهنگی در محتوای کلام یکی از مهم ترین عوامل در افزایش کارآمدی ارتباط می باشد. فرایند برقراری ارتباط کلامی شامل چگونگی شروع صحبت، نحوه جمله بندی، زمان بندی ارتباط کلامی، ملاحظات موقعیتی، و بالاخره چگونگی جمع بندی و ختم ارتباط می باشد.

عناصر غیر کلامی ارتباط شامل آن وجهی از ارتباط هستند که اختصاصاً به جنبه هایی غیر از محتوای کلامی و فرایند بیان کلامی مربوط می گردند. در این مقوله می توان تن صدا، آهنگ صدا، تماس چشمی، حالات چهره ای، زست ها، حالات بدنی، و گوش دادن را نام برد. برخی افراد برای بیان منظور و احساسات خود فقط از کلمات استفاده می کنند در حالی که دیگران برای انتقال پیام خود، علاوه بر کلمات از حالات چهره ای و حرکات بدنی، یعنی آنچه که عناصر غیر کلامی ارتباط می نامیم نیز استفاده می کنند.

## اجزای ارتباط

عناصر کلامی و غیر کلامی ارتباط هر کدام اجزای خود را دارند. این اجزا را می توان به این صورت تعریف نمود:

- محتوای کلام: اینکه موضوع گفتگو چیست، خود می تواند به ادامه ارتباط یا قطع آن منجر گردد.
- توجه به ابعاد فرهنگی و خرده فرهنگی: هنگامی که گوینده و شنونده به ویژگی های فرهنگی و حتی خرده فرهنگی فرد مقابل توجه نمی کنند، ارتباط قطع می شود.
- چگونگی شروع صحبت: نوع آغاز محاوره، یعنی اولین جملات و اولین نشانه های غیر کلامی برقراری ارتباط، تعیین کننده تداوم ارتباط هستند.
- نحوه جمله بندی: چگونگی جمله بندی به اندازه خود محتوای کلام دارای اهمیت است.
- زمان بندی ارتباط کلامی: هر ارتباط زمان خاصی دارد. برخی از این زمان بندی ها عمومی و کلی هستند و تقریباً همگان آن را رعایت می کنند. مثلاً کسی نیمه ی شب به دیگری تلفن نمی زند. ولی برخی زمان بندی ها ظرافت بیشتری دارند و کسانی که ارتباط بین فردی موفق تری دارند این زمان بندی ها را به خوبی رعایت می کنند. منظور از زمان بندی، هم زمان برقراری ارتباط، هم مدت آن و هم طول کلام در هر یک از زمان هایی است که فرد نقش گوینده را در ارتباط به عهده میگیرد
- ملاحظات موقعیتی: جایگاه اجتماعی افراد، مکان، و فضای اجتماعی از دیگر عواملی هستند که می توانند به ارتباط مؤثر یا نا مؤثر منجر گردند .
- چگونگی جمع بندی و ختم ارتباط: علاوه بر آغاز کلام، چگونگی ختم ارتباط و گفتگو نیز عاملی مهم در برقراری ارتباط مؤثر است. مثلاً جمع بندی نهایی و خلاصه کردن گفتگو، راهی مؤثر برای ختم ارتباط است.
- تن صدا: افرادی که در برقراری ارتباط ماهر و کارآمد هستند، به کشش های آوایی کلام خود در طول محاوره توجه دارند.
- آهنگ صدا: علاوه بر کشش های آوایی، ریتم و آهنگ کلام نیز به مؤثر واقع شدن ارتباط کمک می کند. به سبک کلام افرادی که از موفقیت اجتماعی برخوردارند توجه کنید. این افراد عوامل فوق الذکر را در کلام خود رعایت می کنند.
- تماس چشمی: به خاطر داشته باشید که ارتباط تنها گفتن و شنیدن نیست. تماس چشمی ابزاری خوب جهت انتقال پیام های ظریف اجتماعی، حفظ توجه مخاطب، و انتقال عاطفه است.
- حالات چهره ای: چهره و نوع حرکات ابرو و دهان نیز پیام هایی به سمت مخاطب می فرستند که ارتباط را تسهیل کرده و یا با مانع مواجه می سازند. حالات چهره به شدت به فرهنگ وابسته اند.
- ژست ها: افرادی که در برقراری ارتباط ماهر هستند، به کلام، چشم، و حالات چهره اکتفا نکرده و از دست ها، انگشت ها، پاها، و باقی اندام های بدن برای انتقال پیام استفاده می کنند.
- حالات بدنی: سبک نشستن، ایستادن، و راه رفتن یک فرد نیز به طور خودکار پیام هایی به مخاطب منتقل می سازند.

## گوش دادن فعال

شنیدن و گوش دادن دو مقوله متفاوت هستند. شنیدن عمل ادراک اصوات می باشد. این عمل غیر ارادی بوده و فقط به دریافت محرک های شنیداری اطلاق می گردد. گوش دادن فعالیتی انتخابی است که شامل دریافت و تفسیر محرک های شنیداری می باشد. این عمل رمزگردانی اصوات به معانی را نیز در بر دارد.

گوش دادن به دو طبقه اصلی تقسیم می شود. این دو طبقه عبارتند از گوش دادن نافع و گوش دادن فعال. گوش دادن نافع از نظر کیفیت، کمی بالاتر از شنیدن است و زمانی رخ می دهد که گیرنده ی پیام، انگیزه ی زیادی برای گوش دادن دقیق ندارد. گوش دادن به موسیقی، تلویزیون، گوش دادن از روی ادب، نمونه هایی از گوش دادن نا فعال هستند. از آن جا که در گوش دادن نافع تنها بخشی از ذهن ما درگیر توجه کردن می باشد، لذا هنگام گوش دادن به دیگران، احتمال پرت شدن حواس (یعنی تفکر در مورد چیزهای دیگری غیر

از موضوع اصلی) وجود دارد. بهترین راه برای حل این مشکل، گوش دادن فعال یعنی گوش دادن هدفمند می باشد. بنابراین گوش دادن فعال را می توان گوش دادن هدفمند معرفی کرد. اهداف گوش دادن فعال عبارتند از:

- ❖ کسب اطلاعات
- ❖ گرفتن راهنمایی
- ❖ درک راهنمایی
- ❖ درک دیگران
- ❖ حل مشکلات
- ❖ فهمیدن احساسات دیگران
- ❖ حمایت عاطفی دیگران

### **روش های موثر برای گوش دادن فعال**

#### **۱- به فرد مقابل توجه کنید**

- به فرد مقابل نگاه کنید
- نشان دهید که به حرف هایی او علاقه مند هستید
- کمی به طرف او متمایل شوید
- نشانه های غیرکلامی او را به شیوه ای ظریف تکرار کنید. با گفتن کلماتی او را به صحبت بیشتر درر مورد موضوع تشویق کنید.
- سعی کنید آنچه را که گفته نمی شود بشنوید.
- ببینید هر چیزی را چگونه می گوید.
- کمتر صحبت کنید.

#### **۲- سوال کنید. به این ترتیب:**

- به فرد مقابل نشان می دهید که گوش می کنید.
- اطلاعات را جمع کرده و سازماندهی می کنید.

#### **۳- بازخورد داده، بازگو کرده و خلاصه نمایید. توجه نمایید که:**

- بازخورد دادن راهی برای بررسی این است که آیا برداشت شما درست است یا خیر.
- برای بازخورد دادن، آنچه را که گوینده گفته است تکرار نموده یا بازگو نمایید.
- گاهی تکرار چند کلمه آخر گوینده او را به ادامه گفتار تشویق می کند.

### **خصوصیات گوش دادن فعال**

برای گوش دادن فعال، شنونده باید پیام های مختلف را شنیده، معانی را درک کرده و سپس با ارائه بازخورد مطمئن گردد که برداشت وی صحیح بوده است. چند نمونه از خصوصیات گوش دادن فعال در زیر آمده است.

- اختصاص زمان بیشتر به گوش دادن به جای صحبت کردن
- عدم تکمیل جملات دیگران
- عدم پاسخ به سوال با سوال دیگر
- نپرداختن به تخیل یا عدم اشتغال ذهنی با مسائل دیگر
- عدم سلطه جویی در مکالمه
- تعیین پاسخ ها پس از اتمام صحبت های فرد مقابل
- دادن بازخورد



- پرسیدن سوال های باز
- توصیه هایی برای کارآمد کردن ارتباط کلامی

#### - هنگام صحبت کردن:

- مطمئن شوید که شنونده فرصت سوال کردن یا اظهار نظر کردن را دارد.
- سعی کنید خود را جای شنونده قرار دهید و احساسات او را در نظر بگیرید.
- آنچه را می خواهید بگویید، واضح بیان کنید.
- به شنونده نگاه کنید.
- مطمئن شوید که آنچه می گوئید با تن صدا و زبان بدنی شما هماهنگی دارد.
- تن و آهنگ صدای خود را تغییر دهید.
- مبهم صحبت نکرده و با بیان جزئیات زیاد موضوع را پیچیده نکنید.
- از دیدن علائم آشفتگی در شنونده غفلت نکنید.

#### - هنگام گوش دادن:

- سوال پرسید تا کاملا متوجه شوید که موضوع چیست
- موضوعات را آنطور که فهمیده اید، خلاصه کنید
- گوش کنید واز قضاوت درباره آنچه که گوینده می گوید پرهیز کنید

### موانع ارتباط مؤثر

تا کنون درباره چیزهایی صحبت کردیم که می توانند موجب برقراری ارتباط مؤثر شوند. در این قسمت توجه شما را به موانعی جلب می کنیم که راه های ارتباط را بسته و مانع از برقراری ارتباط مؤثر می شوند. برخی انواع پیام ها مانع از برقراری ارتباط مؤثر می شوند. این پیام ها در زیر ذکر شده اند.

- (۱) دستور دادن، هدایت کردن، ابلاغ کردن
- (۲) اخطار، تهدید، هشدار دادن
- (۳) موعظه، نصیحت
- (۴) توصیه، پیشنهاد یا راه حل ارائه دادن
- (۵) وادارسازی از طریق استدلال، سخنرانی یا بحث کردن
- (۶) قضاوت کردن، انتقاد کردن، مخالفت کردن و مقصر شمردن دیگری
- (۷) تحسین، تایید، موافقت، ارزشیابی مثبت
- (۸) اسم روی هم گذاشتن، مسخره کردن و تحقیر کردن
- (۹) تفسیر، تحلیل و تشخیص پزشکی و روانشناسی روی هم دیگر گذاشتن
- (۱۰) اطمینان بخشی، هم حسی و حمایت
- (۱۱) واریسی، بازجویی و بازپرسی
- (۱۲) پرت کردن حواس، عوض کردن صحبت و گول زدن

### پرسش های باز

با استفاده از پرسش های باز فرد مقابل را تشویق کنید که با شما صحبت کرده و احساساتش را ابراز کند. تعریف: پرسش های باز را نمی توان با "بله" یا "خیر" پاسخ داد. این پرسش ها به صورتی جمله بندی می شوند که طرف مقابل تشویق به صحبت کردن شود. مثال: درباره حرف های من چه فکر می کنی؟، برایم مفصل بگو که امروز چه خبر بود، نظرت درباره خانه جدید چیست؟

## خلاصه سازی

خلاصه سازی یعنی اینکه در یک جمله همه ی واقعیت هایی را که دریافت کرده اید خلاصه می کنید. مثال: "پس گفتی که اول درست را می خوانی و بعد افاق را مرتب می کنی." "داری به من می گویی که نهایت سعی ات را کردی ولی قضیه از کنترل تو خارج بود."

## پرسی ها و عبارات خنثی

پرسی ها و عبارات خنثی به دلیل خنثی بودن، فرد مقابل را تشویق می کند، برخی قسمت های موضوع را مفصل تر توضیح دهد. مثال: "به چه دلیل اصرار داری دعوت نوید را قبول کنم، در حالی که برای بقیه چنین اصراری نمی کردی؟". "برایم بیشتر توضیح بده که چرا می خواهی این درس را حذف کنی"

## سازگاری با خوابگاه

شروع دانشگاه در شهری غیر از زادگاه خود، تجربه متفاوتی است، برای بعضی سخت، برخی چالش برانگیز و برای بعضی ها حتی جذاب است. با توجه به ویژگی های شخصیتی افراد، نوع ارتباطات خانوادگی و دوستانه، طرز نگرش هر فرد، نوع انتظارات، ویژگی های زادگاه و نیز ویژگی های شهر مقصد، این تجربه از فردی به فرد دیگر متفاوت است. با همه تفاوت هایی که در این تجربه وجود دارد، برای بیشتر افراد مسائل مشترکی به وجود می آید که چنانچه با آنها پیشاپیش آشنا بوده و راهکارهای مناسب را بدانند، این راه، هموارتر می گردد و بسیاری از سختی ها مدیریت می شود. در این قسمت ابتدا به مسائل مشترک دانشجویان غیر بومی می پردازیم و سپس چند موضوع کلی ولی مهم را مورد بحث قرار می دهیم.

یکی از جنبه های مهم سازگاری با زندگی دانشجویی، مواجه شدن با تعداد زیادی افراد جدید است. ترک خانواده و دوستان قدیم ممکن است ناراحت کننده باشد ولی شما تنها نیستید و بیشتر افرادی که هم خوابگاه شما هستند، چنین شرایطی دارند. به خاطر داشته باشید که بسیاری از دوستی های شما در خوابگاه شکل خواهد گرفت و چه بسا بهترین دوستانتان در سال های آینده از همین افراد باشند. برای آنکه سریع تر با فضای خوابگاه و افراد جدید آشنا شوید می توانید در فعالیت هایی که در فضاهای عمومی خوابگاه برگزار می شود، شرکت کنید، به این ترتیب افراد جدیدی را به جز هم اتاقی ها و هم طبقه ای هایتان ملاقات می کنید. فقط به خاطر داشته باشید کمی منعطف بودن، گشاده رویی و مشارکت در برنامه های عمومی گام های موثری در ایجاد ارتباط با سایرین است.

## مواردی که نیاز به توافق دارد

۱. **فضای اطاق و جایگاه هر یک از افراد:** بهتر است فضاهای مشترک اطاق را مشخص کنید و چگونگی استفاده از آنها را نیز با توافق یکدیگر تعیین نمایید. از طرفی در مورد تخت، کمد و فضاهای شخصی نیز به توافق برسید.
۲. **لوازم مشترک و لوازم شخصی:** به لحاظ زندگی مشترک ممکن است مجبور به تهیه لوازمی بشوید که برای آشپزی (مثل قابلمه، ماهیتابه و ...) نظافت اطاق و لباس ها و غیره مورد نیاز باشند، اما باید مشخص شود که کدام وسایل شخصی و کدام عمومی هستند و در چه صورتی دیگران اجازه استفاده از آنها را دارند (مثل صابون، حوله، مواد شوینده، ظروف، ماشین ریش تراش و ...).
۳. **نحوه خرید و پرداخت مخارج مشترک:** باید مشخص کنید که چه کسی و به چه صورت مسئولیت برآورد هزینه ها و خریده ها بر عهده بگیرد، نحوه برخورد با تأخیر در پرداخت هزینه ها از سوی یکی از اعضا چگونه باید باشد، آیا همه اعضا توانایی پرداخت سهم هزینه خود را دارند؟ تقسیم هزینه ها به چه صورتی باید باشد؟ و ...

۴. **زمان مطالعه:** باید اوقاتی از روز را برای مطالعه اختصاص دهید و بر سر این موضوع با هم اتاقي هایتان به توافق برسید. اینکه در چه شرایطی قادر به مطالعه هستید؟ آیا با سروصدای اندک می توانید به مطالعه بپردازید؟ آیا هنگام مطالعه شما دیگران می توانند رادیو گوش کنند، تلویزیون تماشا کنند و یا با هم صحبت کنند؟ و... چه عواملی موجب پرت شدن حواستان می شود؟
۵. **زمان خوابیدن و بیدار شدن:** الگوی نامنظم خواب به مثابه یکی از علت های اساسی خستگی دانشجویان به شمار می رود و یکی از علل این بی نظمی ممکن است عدم توافق بر سر این مسئله بین اعضای یک اتاق باشد. پس بهتر است محدوده زمانی خاصی را برای خوابیدن یا بیدار شدن مشخص کنید.
۶. **پذیرش میهمان:** مسلماً بسیار پیش خواهد آمد که میهمان هایی را به اتاق تان دعوت کنید و یا این کار از سوی هم اتاقي هایتان صورت گیرد. ممکن است به لحاظ پذیرش میهمان اعضای دیگر مجبور به تغییر فعالیت های جاری خود شوند، متحمل هزینه یا صرف وقت شوند و از مطالعه و امور دیگر عقب بیفتند. لذا بهتر است در مورد نحوه پذیرش، روزها و ساعت آمدن میهمان در موقعیت های خاص نظیر دوره امتحانات به توافق برسید.
۷. **نظافت و نظم و ترتیب:** در مورد معیارهای پاکیزگی با یکدیگر به گفتگو بنشینید و مسئولیت تمیز کردن اتاق را بین خود تقسیم کنید. مشخص کنید در صورت نبودن یکی از اعضاء یا سرباز زدن وی از مسئولیتش چه کار باید کرد. وقتی اسباب و اثاثیه مرتب، منظم و تمیز باشد، افراد با تمرکز و کارایی بیشتری به کار می پردازند. با انضباط می توان از وقت و عمر خود استفاده بهتری کرد و به طور کلی، محیط مرتب و تمیز باعث راحتی و آرامش بیشتری می شود.
۸. **تلفن ها و پیام ها:** باید مشخص کنید که چه کسانی با شما تماس می گیرند یا خواهند گرفت و در صورت نبودن شما چه کسی صاحبیت دریافت پیام های مربوط به شما را دارد و چگونه.
۹. **امنیت:** باید مشخص شود که چه کسانی حق داشتن کلید اتاق را دارند، چه مواقعی درب اتاق باید قفل باشد، کمد شخصی به چه شکلی باید محافظت شود.
۱۰. **برخی عادات شخصی:** برخی عادات خاص در مورد نحوه خورد و خوراک، رفت و آمد، خوابیدن، گوش کردن به موسیقی های خاص با صدای بلند و عادات دیگر به نوعی تجاوز به حقوق دیگران است. لذا بهتر است در مورد این موارد صحبت کنید و به توافق برسید.

## معاشرت با هم اتاقي

### آداب معاشرت با هم اتاقي را بیشتر بشناسیم

زندگی در اتاق کوچک خوابگاه دانشجویی همراه با یک یا چند فرد کاملاً غریبه کار آسانی نیست و مهارت های خاصی لازم دارد. مهارت هایی که می تواند برای هر فردی به ویژه دانشجوی ساکن خوابگاه مفید باشد، عبارتند از: مهارت خودآگاهی، همدلی، کنترل هیجان های منفی، کنترل استرس، حل مسئله، تصمیم گیری، برقراری ارتباط موثر و... در کنار این مهارت ها آموختن برخی اصول اولیه آداب معاشرت با هم اتاقي یکی از ضروری ترین آموزش های یک دانشجوی ساکن خوابگاه است. به این نکات توجه فرمایید:

### رفتار محترمانه و مؤدبانه داشته باشید

در هر شرایطی مؤدب باشید و با احترام با طرف مقابل صحبت کنید، نیازی نیست که حتماً با هم اتاقي خود دوست صمیمی شوید، فقط احترام بگذارید و ادب را رعایت کنید.

## اطراف خود را تمیز نگه دارید

اگرچه ممکن است نظافت و پاکیزگی اتاق در زمانی که شما امتحان دارید و هزاران کار دیگر باقی مانده است، بی اهمیت بنظر برسد، اما این اتاق تنها متعلق به شما نیست بنابراین کثیف نمودن و بهم ریختن آن به نوعی، گستاخی محسوب می شود. حتما لباس های کثیف خود را جهت شستشو در جای مخصوصی قرار دهید. وسایل اضافی و دور ریختنی را جمع آوری کنید، تخت خود را مرتب کنید. توجه داشته باشید که شما در یک اتاق زندگی می کنید و جمع و جور کردن یک اتاق وقت چندانی از شما نمی گیرد.

## مزاحم هم اتاقی خود نشوید

خواهید مفید و کافی یکی از منابع مهم حفظ انرژی برای یک دانشجو است. پس اگر دیرتر به خوابگاه رسیده اید و هم اتاقی شما خواب است و یا در ساعات خواب، شما مایل به بیدار ماندن هستید، به حقوق هم اتاقی خود احترام بگذارید و مزاحم خواب وی نشوید.

## درباره نحوه ملاقات با دوستان منطقی باشید

البته ممکن است شما دوستان بسیار زیادی خارج از خوابگاه داشته باشید اما به یاد داشته باشید این اتاق در انحصار شما به تنهایی نیست. اگر دوست تان می خواهد ساعات زیادی را در آنجا بماند، حتما از هم اتاقی خود اجازه بگیرید و از دوست تان بخواهید که رفتاری توأم با ادب و احترام با هم اتاقی تان داشته باشد. در عوض شما نیز نسبت به میهمانان هم اتاقی خود مؤدب و خوشرو باشید.

## کاری که موجب ناخشنودی هم اتاقی تان می شود انجام ندهید

گاهی ممکن است مایل باشید برخی عادت های آزاردهنده هم اتاقی خود را به دوستان صمیمی تر خود بگوئید. اما هرگز این کار را نکنید، اگر این گفته ها به گوش هم اتاقی شما برسد (که این موضوع بسیار راحت اتفاق می افتد)، قطعاً موجب آزدگی، عصبانیت و کینه توزی خواهد شد. اگر مسئله ای با وی دارید، با خودش به طور مستقیم صحبت کنید اگر چه این راه حل کار ساده ای نیست اما رفتاری به مراتب پخته تر و موثرتر از غیبت کردن است.

## اسرار هم اتاقی تان را فاش نکنید

اگر هم اتاقی شما رازی را با شما در میان گذاشته و یا شما به طور اتفاقی و به دلیل همجواری زیاد، با برخی از اسرار محرمانه وی آشنا شده اید، هرگز آن را فاش نکنید چرا که این عمل بسیار غیراخلاقی است و در طول زندگی خودتان نیز احتمالاً دچار آن خواهید شد.

## به وسایل هم اتاقی خود آسیب نرسانید

تا جای امکان مراقب وسایل هم اتاقی خود باشید و در صورتی که چیزی را شکستید و یا آسیبی به وسیله ای زدید معذرت خواهی کرده و خسارت وارده را جبران کنید، به روی خود نیاوردن و انکار کردن مسئله می تواند موجب تعارض شود.

## وقتی هم اتاقی شما به سکوت و آرامش نیاز دارد سکوت را رعایت کنید

به نیاز هم اتاقی خود توجه کنید، وقتی از شما تقاضایی دارد و شما خلاف آن را عمل می کنید رفتاری گستاخانه داشته اید. وقتی هم اتاقی شما مشغول مطالعه است و به سکوت احتیاج دارد مکالمه تلفنی خود را با دوست تان در جای دیگری انجام دهید، اگر می خواهید موسیقی گوش دهید و او مایل نیست، با گوشی (هدفن) این کار را انجام دهید.

## هرگز هم اتاقی خود را دست نیندازید و تحقیر

شوخی با رعایت ادب و به طور مختصر، قابل قبول است، بخصوص وقتی بین دو دوست باشد، اما عقایدتان را درباره کارها و یا رفتارهای متناقض هم اتافی تان برای خودتان نگاه دارید. شوخی کردن با فرهنگ، لهجه، چهره و اعتقادات دیگران دور از اخلاق است. بنابراین تلاش کنید که هم اتافی خوبی باشید. درک احساسات طرف مقابل می تواند همه چیز را در اتاق کوچک خوابگاه خوش آهنگ و موزون سازد.

## تقسیم وظایف

یکی از موضوعات مهم در زندگی خوابگاهی تقسیم صحیح وظایف و مسئولیت هاست. بعضی افراد به دلیل خصوصیات شخصیتی خود همکاری زیادی دارند و برخی چنین نیستند. اگرچه ویژگی همکاری بسیار ارزشمند است ولی چنانچه به افراط بیانجامد، مسئله ایجاد می کند. چنانچه افراد فقط دهند باشند و چیزی دریافت نکنند، به تدریج شکل رابطه از حالت سالم خود خارج می شود و مشکلات متعددی ایجاد می شود. با این مشکلات آشنا می شویم:

- قبول کردن مسئولیت بیش از حد، باعث کناره گیری دیگران می شود. به عبارتی زمانی که یکی از هم اتافی ها همه کارها را انجام دهد و بیش از سایرین قبول مسئولیت کند، به تدریج دیگران کنار می روند و به وضعیت جدید عادت می کنند و نوعی انتظار در آنها ایجاد می شود. این مسئله به ویژه برای افراد مسئولیت گریز و متوقع اتفاق می افتد.
- قبول بیش از حد مسئولیت ها می تواند احساس تحت کنترل بودن در دیگران ایجاد کند. جالب است بدانید روی دیگر مسئولیت پذیری افراطی، می تواند کنترل دیگران باشد. بله تعجب نکنید، بعضی اوقات فردی که همه مسئولیت ها را برعهده می گیرد، به طور ناخواسته به دیگران این پیام را می دهد که من تسلط بیشتری برای انجام امور دارم یا شماها قادر به انجام این کار نیستید، طبیعتاً فردی که این پیام را می گیرد دچار ناراحتی می شود و به شکل های مختلفی ممکن است عکس العمل نشان دهد. بنابراین فرد مسئولیت پذیر افراد بی مسئولیت را بی مسئولیت تر می کنند و آنها را که مسئولیت پذیرند از خود می رنجاند. مثل هر کار دیگر و هر امر دیگر، تعادل را در مسئولیت پذیری رعایت کنید، نه در آن شیرجه بزنید و نه از آن فرار کنید!
- قبول مسئولیت ها و وظایف بیش از حد به تدریج باعث ایجاد خشم در فردی می شود که بیش از دیگران مسئولیت پذیرفته است. این فرد هم احساس اجحاف و درک نشدن از سوی دیگران دارد و هم از خودش عصبانی است که اجازه داده است دیگران از او سو استفاده کنند.
- تقسیم ناعادلانه مسئولیت ها به تدریج موجب تیرگی روابط می شود. وقتی تعریف درستی از تقسیم مسئولیت ها وجود نداشته باشد و گفتگوی موثری در این خصوص صورت نگیرد افراد یا به جدل با هم می پردازند یا در سکوت خود از دیگری فاصله می گیرند که این هر دو منجر به تیرگی روابط و نهایتاً قطع ارتباط می گردد.

## دلتنگی برای خانه

### طعم گس دوری و غربت زدگی

زندگی دانشگاهی وقتی دور از خانه و خانواده آغاز می شود هیجان و اضطراب به همراه دارد. برخی سریعاً بر شرایط غلبه می کنند و خود را با آن تطبیق می دهند اما برای سایر افراد گذار از این مرحله کمی طولانی تر است و گاهی اوقات منجر به دلتنگی برای خانه می شود. از دست دادن آنچه که انسان با آن خو گرفته و احساس امنیت می کند حسرت و تاسف را در پی دارد. دور شدن از دوستان، خانواده، اتاق شخصی، کارهای روزانه، کوچه و محله و خاصه هر آنچه بدن تعلق داشته، می تواند غم و اندوه به بار بیاورد. دلتنگی برای خانه با احساساتی چون افسردگی،

اضطراب و گاهی افکار وسواسی توأم است. لازم به ذکر است هر کدام از این احساسات دارای علائمی می باشند که برخی از این علائم عبارتند از:

- تغییرات جسمانی و شکایات بدنی (خستگی مزمن و فقدان انرژی، نوسان اشتها و خواب، مشکلات گوارش، سردرد)
- تغییرات در الگوهای فکری و رفتاری (تمرکز، حافظه، تصمیم گیری و ...)
- تغییرات در احساسات و ادراکات (گریه های مکرر، کاهش یا فقدان لذت و انگیزه، احساس ناامیدی، احساس درماندگی برخی از دانشجویان چندین هفته قبل از ترک خانه احساس افسردگی و نگرانی می کنند. برخی از زندگی جدید احساس رضایت دارند بعضی دیگر فقط در لحظات اول هیجان زده هستند و سپس دلشان برای همه چیزها و کسانی که برایشان آشنا و صمیمی بود تنگ می شود، سایر افراد، در سال های بعد یا در هنگام جشن سال نو یا سال دوم تحصیل دچار چنین حسی می شوند. اما سخت ترین حالت آن روزها و هفته های اول ورود به دانشگاه است. میزان دلتنگی افراد با یکدیگر متفاوت است و به عوامل ذیل بستگی دارد:

**میزان دور بودن از خانه:** افرادی که تاکنون تجربه دور بودن از خانه را نداشته اند در آغاز بیشتر برای خانه دلتنگ می شوند.

**بی‌علاقه بودن نسبت به رشته یا دانشگاه پذیرفته شده:** چنانچه افراد رشته تحصیلی یا دانشگاه مربوط را دوست نداشته و به انتظارات خود دست نیافته باشند، مسلماً سال های دور از خانه را با سختی و دلتنگی بیشتر سپری خواهند کرد.

**تضاد در سبک زندگی و تفاوت فرهنگی:** چنانچه محیط جدیدی که دانشجو در آن سپری می کند با فرهنگ و سبک زندگی گذشته وی تفاوت داشته باشد، این تفاوت برای مدتی وی را دچار تضاد و تعارض می کند و چالش هایی را برای وی به همراه می آورد.

**داشتن محیط خانوادگی گرم و صمیمی:** افرادی که در کنار خانواده خود احساس امنیت می کنند و از فضای گرم و صمیمی خانواده دور شده اند بیشتر دلتنگ خانه می شوند.

**افزایش مسئولیتها و آزادیها:** وقتی فردی از خانه دور می شود موظف است تصمیمات روزمره زندگی را به تنهایی مدیریت کند، آزادی بیشتر، مسئولیت بیشتر می آورد و گاهی سال های اول دور از خانه با چالش های مدیریتی همراه است. افرادی که دلتنگ خانه هستند اغلب احساس می کنند که کنترلی روی محیط خود ندارند و با آن بیگانه‌اند. با آغاز دانشگاه دانشجویان غیر بومی دو مرحله را پیش روی دارند:

۱- ترک افراد آشنا، و مکان زندگی قبلی

۲- تطابق با افراد و مکان زندگی جدید

**برای رهایی از دلتنگی‌ها، باتان به نکات ذیل توجه کنید.**

۱. با دیگران صحبت کنید، اگر تا کنون با کسی دوست نشده اید این کار را با مربی، استاد یا مشاور خود امتحان کنید.

۲. با افرادی که آنها را ترک کرده اید در تماس باشید و سعی کنید بعد از چند هفته قراری را ترتیب داده و آنها را ببینید. زمان را خودتان پیشنهاد دهید و آن را به تاخیر نیندازید.

۳. از طریق ورزش یا دیگر فعالیت ها با دوستان خود در تماس باشید. باشگاه ها و انجمن هایی در درون دانشگاه یا شهر وجود دارند که شما می توانید مشغول به انجام فعالیت های خود شوید.

۴. بخاطر داشته باشید که خیلی از افراد احساسی مشابه شما دارند هر چند ممکن است شما تصور کنید که آنها خیلی خوب به نظر می‌رسند (نه شما و نه دیگران نمی‌توانید ذهن یکدیگر را بخوانید).
  ۵. شما حق دارید احساس دلتنگی و غمگینی کنید همچنین حق دارید لذت ببرید باید به هر دو مورد توجه کنید.
  ۶. نسبت به انتظارات تان از زندگی دانشجویی و خودتان واقع‌گرا باشید. بین کارهای درسی و تفریح خود تعادل برقرار کنید. انتظار نداشته باشید که تمام وقت کار کنید چرا که خیلی زود کم می‌آورید. به بیانی دیگر، اگر بیش از اندازه کار کنید به سرعت خسته می‌شوید و تنها به استرس خود افزوده‌اید.
  ۷. به یاد داشته باشید که به اندازه کافی غذا بخورید و بخوابید. این دو به لحاظ عاطفی و جسمی تاثیر گذارند.
  ۸. دوستان و خانواده خود را تشویق کنید تا بیایند و ببینند که شما در شرایط بهتری قرار دارید.
  ۹. زمانی برای انطباق‌پذیری به خود اختصاص دهید. هر چیزی به آسانی و فوری بدست نمی‌آید
  ۱۰. مطمئن شوید که آیا واقعاً می‌خواهید در این دانشگاه یا دانشکده و این رشته تحصیلی ادامه تحصیل دهید یا خیر. خیلی از افراد رشته خود را دوست دارند و از آن لذت می‌برند اما برخی دیگر از رشته خود رضایت ندارند. اگر شما جزو این دسته هستید بهتر است با مشاورین تحصیلی دانشگاه صحبت کنید و از آنها مشاوره بگیرید.
  ۱۱. اگر در امور عادی دانشگاهی یا اجتماعی خود دچار مشکل شدید یا قادر به انجام آن نیستید بهتر است از افراد متخصص یا خدمات مشاوره‌ای کمک بگیرید. اجازه ندهید مشکلات انباشته شود.
- احساس منفی مربوط به غم غربت معمولاً به مرور زمان از بین می‌رود و فرد به تدریج با محیط جدید خو می‌گیرد و در آن احساس را حتی می‌کند. اما اگر غم غربت طولانی شود و منشأ اختلالات روانی دیگر در فرد شده باشد بهتر است از روان‌شناس و یا روان‌پزشک کمک گرفته شود. روان‌درمانی به فرد کمک می‌کند که علت اصلی احساساتش را تشخیص دهد و راه‌های جدیدی را برای بهتر کنار آمدن با غم غربت فرا گیرد. در این مورد، دانشجویان می‌توانند به مرکز مشاوره دانشگاه خود مراجعه نمایند تا بتوانند از راهنمایی متخصصان بهره‌مند گردند. امیدواریم این پیشنهادات مثمر ثمر واقع شود. شما برای کمک به خود می‌توانید کارهای زیادی انجام دهید، اما در کمک خواستن از افراد متخصص به خود تردیدی راه ندهید. دلتنگی غیر عادی نیست، می‌توان بر آن غلبه کرد.

## حفظ ارزش یا گذشتن از آن

### شیوه‌های تعامل در زمان تقابل ارزش‌ها

ارزش واژه‌ای است که در هر یک از علوم معنای خاص خود را دارد اما در علم جامعه‌شناسی ارزش به معنای خوب یا بد، شایسته یا ناشایست، مطلوب یا نامطلوب در نزد یک فرد یا گروه تعریف شده است. ارزش‌ها دقیقاً آن چیزهایی هستند که ما بیشترین بها را برایشان قائلیم، برایمان عزیز، قیمتی و مهم هستند و ما بدون آنها قادر به زندگی مطلوب نیستیم. ارزش‌ها به ما کمک می‌کنند بایدها و نبایدهای زندگی خود را بشناسیم، زندگی‌مان را معنا کنیم و هدف‌های خود را در زمینه‌های مختلف اخلاقی، مذهبی، معنوی، تحصیلی، شغلی، فرهنگی، مالی، ارتباطی و غیره بر مبنای آن استوار سازیم. وقتی ارزش‌های ما مشخص‌اند و به آنها باور داریم:

- هدف‌هایمان شفاف‌اند
- تصمیم‌گیری‌ها ساده‌ترند

- انتخاب‌ها آسان‌تر می‌شوند
- استرس‌ها کاهش می‌یابند
- در عوض وقتی اصول و ارزشهای روشنی نداریم:
- در تعیین هدف‌های خود سردرگم می‌شویم
- در تصمیم‌گیری‌ها تردید داریم
- با انتخاب‌های خود در آرامش نیستیم
- در استرس و تشویش به سر می‌بریم

یکی از فضاهایی که فرهنگ‌های متفاوت کنار هم قرار می‌گیرند، محیط دانشگاه و به ویژه محیط خوابگاه‌های دانشجویی است. فردی که تمام دوران کودکی و نوجوانی خود با اصول و ارزش‌ها و باورهای خاصی رشد یافته است در کنار افراد متفاوت با اصول، ارزش‌ها و باورهای متفاوت قرار می‌گیرد و چنانچه نسبت به آموخته‌های خود بینش و باور کافی نداشته باشد و عزت نفس ضعیفی نیز داشته باشد بدون تفکر، تأمل و بررسی تحت تاثیر فشار گروه قرار می‌گیرد و از اصول و ارزش‌های خود فاصله می‌گیرد.

اگر چه ارزش‌ها نسبی و تغییر پذیرند ولی تغییرات ناگهانی و بدون تفکر غالباً تعارضات زیادی را موجب می‌شود چرا که این تغییرات بدون ریشه‌اند و فرد آن طوری که باید دوستشان ندارد و قدرت دفاع از آنها را نیز ندارد. چنانچه در مورد اصول و باورهای خود دچار تردید شدید یا از طرف تعدادی از اطرافیان تان تحت فشار قرار گرفتید، ابتدا از خودتان بپرسید: چقدر خودم را باور دارم؟ چقدر خودم را می‌شناسم؟ تا چه حد با باورهای خود آشنا هستم؟ ارزش‌های شخصی من کدامند؟ ارزش‌های خانوادگی من کدامند؟ تا چه حد ارزش‌های من و خانواده ام با آنچه مشاهده می‌کنم متفاوت‌اند؟ در صورتی که از ارزش‌های خود و خانواده ام عبور کنم چه احساسی خواهم داشت؟ آیا می‌توانم از اصول، باورها و ارزش‌های جدید دفاع کنم؟ در عین حال لازم است دانشجویان بومی و غیربومی بدون تعصب و به دور از قضاوت، با تعارض‌های موجود برخورد سازنده داشته باشند. بدین منظور لازم است:

۱. خود را بهتر بشناسند
۲. عزت نفس خویش را تقویت کنند
۳. باورهای مذهبی و معنوی را در خود تقویت کنند
۴. در مواجهه با تفاوت‌های رفتاری، عقیدتی و به طور کلی فرهنگی قضاوت نکنند
۵. مهارت‌های قاطعیت ورزی و «نه گفتن» را بیاموزند
۶. بپذیرند که انسانها با هم متفاوت‌اند و این تفاوت‌ها لزوماً به معنای خوبی یا بدی آنها نیست
۷. تعصب‌های بی‌دلیل و بدون پایه و اساس را کنار بگذارند و تفاوت‌های اخلاقی و بایدهای وابسته به فرهنگ خاص را بشناسند
۸. جهت‌گیری‌ها و برجسب‌های قومی و نژادی را رها کنند و پذیرای یکدیگر باشند
۹. با استفاده از تحقیر، طرد یا اجبار، دیگران را برای پذیرش عقاید خود تحت فشار قرار ندهند
۱۰. با اصول و ارزش‌های به عاریت گرفته شده، از خود واقعی خویش فاصله نگیرند



رفتار هر فردی بایستی متناسب با ارزش‌های واقعی او باشد. رفتارهایی که بر مبنای ارزش‌های به عاریت گرفته شده ابراز می‌شوند، مصنوعی و غیرصادق‌اند و احساس امنیت و آرامش را از فرد می‌گیرند.

## مدیریت مالی

### برنامه‌ای بهتر جهت تنظیم مخارج

از آنجایی که شروع زندگی دانشجویی، تا حدی شروع یک زندگی مستقل نیز هست بهتر است، مهارت مدیریت مالی را بیاموزید و تمرین کنید. بدین منظور می‌بایست به نکات زیر توجه داشته باشید:

۱. به یاد داشته باشید که هر انسانی نیاز دارد، مدیریت مالی صحیحی داشته باشد چرا که منابع درآمد نسبت به هزینه‌ها محدودیت دارند.
۲. واقع بین باشید، معمولاً درآمد انسان برای همه خواسته‌های او کافی نیست. بنابراین، خواسته‌ها و نیازها را از هم جدا کنید و تمرکز خود را بر نیازها بگذارید.
۳. مخارج خود را برای یک ماه ثبت کنید، فهرستی از مخارج خود تهیه کنید تا مشخص شود که هزینه‌های زندگی شما چقدر است.
۴. مخارج روزانه زندگی خود و مخارجی را که موردی و فصلی هستند جدا کنید. مثلاً در شروع ترم هزینه‌های رفت و آمد و هزینه‌های خرید کتاب بیشتر از طول ترم است.
۵. نقشه و طرحی برای درآمدها و مخارج خود تهیه کنید. بر اساس آن چه در مورد هزینه‌های خود می‌دانید، منابع مالی خود را توزیع کنید، در چه زمانی، چه خرج‌هایی وجود دارد؟ چه منابع مالی برای آنها دارید؟
۶. برای کاهش مخارج زندگی روزانه بهتر است با هم‌اتاقی‌ها و دوستان خود مشترکاً عمل کنید. معمولاً بدین منظور یک «مادر خرج» تعیین می‌شود که خرج‌ها را یک جا انجام داده و بعد مخارج به اعضا تقسیم می‌شود.
۷. متعادل عمل کنید. یعنی تا آنجا که می‌توانید برای فعالیت‌های مختلف خود، منابع مالی کنار بگذارید مثلاً قسمتی از منابع مالی خود را برای هزینه‌های جاری و روزانه، هزینه‌های فصلی، هزینه‌های غیرمنتظره، هزینه‌های پوشاک و ..
۸. همیشه مبلغی پول برای موارد اضطراری و اورژانس در نظر بگیرید.
۹. قسمتی از منابع مالی خود را برای برنامه‌های تفریحی کنار بگذارید. به یاد داشته باشید که بسیاری از تفریح‌ها و سرگرمی‌ها در کشور ما ارزان هستند. از سوی دیگر، دانشگاه، برنامه‌های تفریحی زیادی با هزینه‌های اندک در اختیاران می‌گذارد.
۱۰. آینده‌نگر باشید. هنگامی که هزینه‌های فصلی خود را بدانید آن وقت می‌توانید طبق آن برنامه ریزی کنید. از قبل به فکر هزینه‌های فصلی مانند رفت و آمد، مهمانی و عروسی، خرید کتب، مسافرت یا رفت و آمد به شهر خود باشید و از قبل شروع به پس انداز یا کار کنید تا دچار سردرگمی نشوید.
۱۱. در صورتی که مشکل مالی پیدا کردید، فوراً کمک بگیرید. در این شرایط نزدیکان خود را در جریان بگذارید، علاوه بر خانواده، از خدمات امور دانشجویی، اداری رفاه، مددکاری و ... کمک بگیرید. چون اگر دیر اقدام کنید ممکن است مشکلات دیگری نیز پیدا کنید.
۱۲. اداره رفاه و خدمات امور دانشجویی معمولاً وام‌هایی در اختیار دانشجویان می‌گذارد. اطلاعاتی در خصوص این واحدها و شرایط وام آنان به دست بیاورید تا در مواقع نیاز بتوانید از آنها کمک بگیرید.

۱۳. در جستجوی کار باشید. بعضی از دانشجویان همزمان با تحصیل کار می کنند. بعضی از قسمت های دانشگاه، کارهای دانشجویی در اختیار دانشجویان می گذارند. در این زمینه اطلاعات جمع آوری کنید که در مواقع نیاز از آنها استفاده کنید. بعضی از اساتید در کارها و پروژه های خود نیاز به همکار دارند. از آنان راهنمایی و اطلاعات بگیرید. این کار نه تنها منابع مالی شما را تقویت می کند بلکه شما اطاعات علمی زیادی در خصوص کارهای عملی و پروژه های علمی می آموزید.

۱۴. در بیرون از دانشگاه به دنبال کارهای نیمه وقت باشید. تدریس خصوصی یکی از کارهای بسیار رایج دانشجویان است که با شرایط آنان از نظر وقت کاملا هماهنگی دارد. علاوه بر این، مقاله نویسی، ترجمه و... بسیاری از کارهای نیمه وقت هستند که با شرایط دانشجویی شما هماهنگی دارند. در این زمینه فعال باشید، جوینده، یابنده است. منفی بافی را کنار بگذارید.

۱۵. صرفه جو باشید. صرفه جویی در فرهنگ ما بسیار پسندیده است. صرفه جویی با خست فرق دارد. بسیاری از هزینه ها را می توان با صرفه جویی کاهش داد.

## دوستی در دانشگاه

### راه کاری عملی برای یافتن دوست های ناب

یکی از مهم ترین ویژگی های زندگی دانشجویی افزایش ارتباط و روابط اجتماعی است. حتی اگر در گذشته ارتباط های اجتماعی خوبی داشته اید، دانشگاه و روابط اجتماعی مربوط به آن چیز دیگری است. در دانشگاه فرصتی فراهم می شود که با افرادی از گوشه و کنار کشور و با فرهنگ های مختلف آشنا شوید. احتمال کمی وجود دارد در دانشگاهی قبول شوید که دوستان صمیمی در آن داشته باشید. به این ترتیب ورود به دانشگاه همزمان است با شروع دوستی های جدید. هر چه دوستان بیشتر و صمیمی تری داشته باشیم، موفق تر و شادتر خواهیم بود؛ چرا که کمتر احتمال دارد تنها بمانیم. به این ترتیب، در مواقع خوشحالی و شادی با دوستان خود شادتر هستیم و در زمان ناراحتی و مشکلات زندگی، افرادی در کنارمان خواهند بود که با آنان درد دل یا مشورت کنیم. با این همه، اصولی وجود دارد که اگر آنها را رعایت کنیم می توانیم ارتباط های دوستانه خوبی در دانشگاه برقرار کنیم. برخی از این اصول چنین است.

**ارتباط اجتماعی، موضوعی حیلتی و اساسی است، به آن توجه کنید.** گاهی برخی افراد تمایلی به برقراری ارتباط ندارند چون ارتباط اجتماعی را چندان مهم نمی دانند. گاهی نیز این تصور اشتباه وجود دارد که ارتباط اجتماعی مضر و خطرناک است. چنین نگرشی باعث عدم اعتماد و اطمینان می شود. به یاد داشته باشید که از جنبه های مختلف به انسان ها توصیه شده است ارتباط اجتماعی برقرار کنند. در مذهب اسلام نیز به برنامه های گروهی و جمعی توصیه شده است.

**در فعالیت ها و گروه های مربوط به دانشجویان تازه وارد حتما شرکت کنید.** اگر اردویی جهت آشنایی برگزار می شود حتماً برای شرکت در آن مشتاقانه داوطلب شوید و در میان جمع، خود را علاقمند به گفتگو نشان دهید. خود را معرفی کنید، درباره رشته تحصیلی خودتان و دانشجویان دیگر، احساسات تان درباره شروع دانشگاه، و مسائلی از این قبیل، گفتگو کنید. برای شروع صحبت می توانید پیش قدم شوید.

**پیش داوری، تعصب و دیدگاه های قالبی را کنار بگذارید.** متأسفانه دیدگاه های قالبی زیادی در مورد مردم شهرها، مناطق و فرهنگ های مختلف کشور وجود دارد. دیدگاه هایی مانند این که: همه تهرانی ها... هستند؛ همه شمالی ها... هستند؛ همه جنوبی ها... هستند؛ دخترها... هستند؛ پسرها... هستند.

به چنین دیدگاه‌های قالبی، پیشداوری و تعصب نیز گفته می‌شود. این دیدگاه‌ها در همه جهان مردود است. یکی از عوارض منفی این پیشداوری‌ها آن است که قبل از ایجاد ارتباط و آشنایی، دیدگاه‌های منفی نسبت به دیگری ایجاد می‌شود و مانع ارتباط سالم می‌شود. به جای این که بر اساس این دیدگاه‌های ناسالم درباره ایجاد رابطه یا قطع رابطه تصمیم بگیرید، سعی کنید طرف مقابل را بشناسید و بر اساس شناخت خود تصمیم بگیرید.

**همکلاسی‌های خود را بهتر بشناسید.** از آنجا که قرار است چند سالی را در کنار همکلاسی‌ها سپری کنید، بهتر است آنها را بیشتر بشناسید و رابطه خوبی با آنها برقرار کنید؛ چرا که همواره این شانس وجود دارد که یکی از این افراد بهترین و صمیمی‌ترین دوست شما باشد.

**زمان بیشتری را در دانشگاه سپری کنید.** برای آن که بتوانید با دانشجویان دیگر دوست شوید، بهتر است زمان بیشتری در دانشگاه بگذرانید و با فاصله بعد از اتمام کلاس‌ها به خانه یا خوابگاه باز نگردید.

**خود را در جمع قرار دهید.** برای آن که ارتباط اجتماعی بیشتری داشته باشید سعی کنید وقت خود را طوری تنظیم کنید که در تنهایی و انزوا نباشید. شرکت در برنامه‌های مختلفی همچون انجمن‌های دانشجویی، کلاس‌های هنری و ورزشی کمک بزرگی به شما می‌کند.

**اختلاف‌ها را بپذیرید و به آن جنبه ارزشی ندهید.** هنگامی که ارتباط جمعی برقرار می‌کنید اولین چیزی که با آن رو به رو می‌شوید تفاوت هاست. اختلاف بین انسان‌ها طبیعی است، مهم این است انسان‌ها مهارت حل اختلاف را به خوبی بدانند و بر اساس آن عمل کنند. بهتر است ضمن دیدن تفاوت‌ها و اختلاف‌ها، جنبه ارزشی به موضوع ندهید. شما با دیگران فرق‌هایی دارید نه شما بد هستید نه آنها. بلکه با هم تفاوت دارید. مهم آن است که این تفاوت‌ها باعث آسیب و زیان به دیگران نشود. یک دوست از سال‌های بالاتر انتخاب کنید. انتخاب یک دوست از سال‌های بالاتر می‌تواند راهنمای خوبی برای گذار از سال‌های تحصیلی دانشگاه باشد. به این ترتیب به راحتی می‌توانید به اندرزاها و رموز مربوط به دانشگاه دست پیدا کنید.

## رفتارهای سمی

برقراری ارتباط موثر و داشتن روابط سالم و مناسب، مهارتی است که هرکسی از آن بهره‌ای دارد. با داشتن ارتباط با دیگران می‌توانیم از باورها و عقایدشان مطلع شویم و خود نیز باورها و افکارمان را به دیگران منتقل کنیم. مهارت‌های ارتباطی و برقراری ارتباط با اشخاص و گروه‌های گوناگون نیازمند آموختن و به کارگیری برخی نکات و کنار گذاشتن برخی است. مجموعه‌ای این باید و نبایدها کیفیت ارتباط را مشخص می‌کند. برخی افراد به دلیل نوع تربیت، ویژگی‌های شخصیتی و وسعت روابط اجتماعی و تجربه‌های بیشتر، در برقراری ارتباط، موفق‌تر عمل می‌کنند و بعضی دیگر به دلایل متعددی فاقد این مهارت‌اند. به هر حال چون برقراری ارتباط موثر یک مهارت و در عین حال یک هنر است، قابل آموزش و یادگیری است. در اینجا سعی داریم چند رفتار سمی را که مانع ارتباط است و به روابط اصیل و صمیمانه آسیب می‌زند، به شما معرفی کنیم. این رفتارها به ویژه در محیط کوچک خوابگاه بسیار سمی‌تر می‌شود. شما می‌توانید با شناسایی رفتارهای سمی در خودتان و حذف آنها کیفیت ارتباطی خود را ارتقا بخشید. اما این رفتارهای سمی کدام‌اند؟

۱. **حسادت‌گردن:** حسادت ویژگی‌های خوب شما را می‌کشد، اجازه ندهید با شما چنین کند. حسادت، هنر شمارش داشته‌های دیگران به جای داشته‌های خویش است. این رفتار به هیچ وجه برای ارتباط مفید نیست. سفر زندگی خود را نباید با هیچکس مقایسه کرد، خودتان را با خودتان مقایسه کنید. حداکثر تلاش خود را بکنید، سپس پیشرفت خود را ارزیابی کنید. خودتان را با دیروزتان مقایسه کنید. اگر هم

پیشرفتی نبود ببینید مشکل کجا بوده است. بدین طریق هم درباره خودتان حس بهتری خواهید داشت، هم به دیگران، و در نتیجه ارتباطات بهتری را شکل خواهید داد.

۲. **شخصی کردن همه مسائل.** افرادی که این رفتار سمی را دارند، همه صحبت‌ها و اتفاقات اطراف را شخصی می‌کنند و با برداشت اشتباه از گفته‌های دیگران دچار سوءتفاهم و رفتارهای تلخ و گزنده می‌شوند. در واقع، گفته‌های دیگران را به خودشان می‌گیرند و چنین می‌پندارند که همه گفته‌های دیگران درباره آنهاست. این افراد با دید منفی و شک گفته‌های دیگران را دنبال می‌کنند و از هر کلمه هزاران معنا و مسئله بیرون می‌کشند که البته همه این معانی را متوجه خودشان می‌دانند. گویی دیگران قصد دارند دائماً از آنها انتقاد کنند. واقعیت این است که همیشه آدمها قصد ندارند دوپهلوی صحبت کنند و مارا بیازارند یا پیام پنهانی به قصد آزار ما داشته باشند. مسائل را شخصی نکنیم.

۳. **همیشه در نقش قربانی ظاهر شدن.** رفتار سمی دیگر این است که همیشه خود را قربانی ببینیم، برای خودمان دلسوزی کنیم، خود را محکوم به مشکلات ببینیم، و فردی فاقد کنترل و اراده به نظر برسیم. واقعیت این است که اگرچه ما در بعضی اتفاقات زندگی اختیاری نداشته ایم، ولی در اداره کردن و مدیریت کردن این اتفاقات انتخابگر هستیم. می‌توانیم انتخاب کنیم که تسلیم مشکلات شویم و با شکایت از زمین و زمان فردی پر از خشم و غرغر و خسته کننده به نظر برسیم، یا انتخاب کنیم که نوع دیگری عمل کنیم و اوضاع زندگی خود را آزادانه تغییر دهیم. وقتی از شکایت دست می‌کشید و احساس درماندگی را از خود دور می‌کنید، به وضوح احساس قدرت می‌کنید، البته اگر خودتان بخواهید. طبیعتاً افراد قوی و تاثیرگذار در مقایسه با افراد ضعیف و درمانده حس بهتری به اطرافیان خود نیز القا می‌کنند.

۴. **چسبیدن به غم و رنج و اندوه و فقدان.** یکی از سخت‌ترین درس‌های زندگی این است که باید بتوانی از مشکلاتی چون خشم، غم، سوگ، فقدان، جدایی، احساس گناه، نفرت و غیره گذر کنی و بالاخره آنها را رها کنی. بدون شک تغییر کار سختی است و ما تلاش می‌کنیم که تغییر نکنیم به همین دلیل این تلخی‌ها را رها نمی‌کنیم چون کار سختی است. اما رها کردن در واقع سالم‌ترین راه پیش‌روست. چسبیدن به غم و اندوه و خشم‌های قدیم و رها نکردن آنها، ویژگی‌های نامطلوبی را در ما ایجاد می‌کند و از همین رو از دید دیگران شخصیتی ناشاد و گاهی حتی پیچیده و ناراحت به نظر می‌رسیم و این نگاه حتماً در ارتباطات ما تاثیر منفی دارد.

۵. **افکار منفی و سواست‌گونه.** این خیلی سخت است که در اطراف کسانی باشیم که دائماً درباره مسائل و مشکلات شان صحبت می‌کنند، از اتفاقات تلخ گذشته سخن می‌گویند از بدشانسی‌ها و اتفاقات تلخ امروزشان می‌گویند و از ناعادلانه بودن دنیا و مظلوم واقع شدن در زندگی داستان‌های فاجعه آمیز و دنباله داری دارند. اینها عادت ندارند قسم‌تهای مثبت زندگی را ببینند و درس‌های مثبت از مسائل زندگی بگیرند. منفی‌گرایی و نشخوار فکری دائم با مسائل منفی دارند و جوری صحبت می‌کنند که گویی همه چیز بر ضد آنها رقم خورده است. چنین افرادی انرژی منفی از خود ساطع می‌کنند و با این کلمات و رفتارها انرژی سایرین را نیز تقلیل می‌دهند.

۶. **فقدان کنترل هیجان‌ها.** ناتوانی در مدیریت هیجان‌های خود یک رفتار سمی برای اطرافیان محسوب می‌شود. افرادی که کنترلی بر هیجان‌های خود ندارند با کوچک‌ترین مسئله‌ای ناگهان عصبانی می‌شوند یا گریه می‌کنند و واکنش‌های هیجانی بسیار شدید دارند. اگر دچار چنین مشکلی هستید حتماً باید با کمک متخصص ریشه‌های درونی این هیجان‌های کنترل‌نشده را پیدا کنید، به طور عمیق روی آنها کار کنید و قدرت و توانمندی خود را برای مدیریت هیجان‌های خود افزایش دهید.

۷. **رفتار خشن و فقدان همدلی.** یکی از سمی ترین رفتارهای ناشی از درک نکردن دیگران و همدلی نداشتن با آنان، نامهربانی و بی توجهی به دیگران است. رفتارهای خشن و تلخ کامی و غیرکامی در حضور شخص، پشت سر وی یا صفحات مجازی، رفتارهای گزنده و آسیب زننده ای است که روح و شخصیت افراد را لگدکوب می کند. مهربانی را به قلب خود باز گردانید. به اسم نقد سالم به دیگران حمله نکنید. آنها را درک کنید و از زاویه دید دیگران موقعیت ها را بررسی کنید. افرادی که زبان تلخ و گزنده ای دارند، دیگران را از خود می رانند و دائم به روح دیگران خنجر می زنند.

۸. **فریب دادن دیگران و سوء استفاده.** گول زدن دیگران و سوء استفاده از آنان یک انتخاب است نه یک اشتباه قابل عذرخواهی. وقتی تصمیم می گیرید کسی را فریب دهید و موفق هم می شوید، فکر نکنید او احمق است یا فریب تان را خورده است، بلکه او بیش از آنچه سزاوارش بوده اید به شما اعتماد کرده است. با خودتان و دیگران صادق باشید. درستکار باشید. صداقت پایه و اساس هر موفقیتی است.

۹. **قضاوت های سطحی درباره دیگران.** هرگز فقط از روی ظاهر، درباره دیگران قضاوت نکنید، ظاهر دیگران لزوما همه واقعیت نیست. افراد شاید خود را بهتر، شادتر، ثروتمندتر یا هر چیزی غیر از آنچه هستند نشان دهند، گاهی افراد در ظاهر بسیار قوی به نظر می رسند. در حالی که مشکلات و مسائل بزرگی دارند. قضاوت های سطحی درباره دیگران باعث می شود از درک عمیق آنها فاصله بگیریم و به جای کمک رسانی و محبت، مقابل شان قرار بگیریم.

۱۰. **پنهان کردن خود واقعی.** اگر همیشه خودتان را پشت نقاب پنهان کنید دیگران نمی توانند به شما نزدیک شوند. این وضع یکی از موقعیت های سمی برای ارتباط است. فارغ از سن، نژاد و جنسیت، آنچه باعث زیبایی شما می شود، صداقت و شفافیت شماست. وقتی تظاهر به داشتن ویژگی هایی می کنید که فاقد آنها هستید، دیگران دیر یا زود متوجه می شوند و از شما دوری می کنند. بنابراین اگر ویژگی هایی را که به نمایش می گذارید واقعا دوست دارید، آنها را کسب کنید. در غیر اینصورت حقیقت شما حتما برای دیگران آشکار می شود و رهایتان خواهند کرد.

۱۱. **رقابت جویی و برتری طلبی دائم.** افرادی که همیشه درصدد برتری از دیگران اند و می خواهند همیشه اول باشند، تحت هر شرایطی از رقابت دست بردارند، همواره دارایی های خود را به محک بزنند و هر پیشرفتی را فقط بر اساس دستاوردهای بیرونی و ظاهری بسنجند، از نظر دیگران افراد ناآرامی هستند که آرامش و امنیت رابطه را مختل می کنند. زندگی یک سفر است، الگویی که شما امروز می آموزید باید به دیگری آموزش دهید. رشد و پیشرفت جریان کلی زندگی است که شما بخشی از آن هستید نه همه آن. وقتی خود را محور همه پیشرفت ها بپنداریم، در چشم دیگران خود محور و متکبر ظاهر می شویم، و طبیعتا رابطه را به بن بست می کشانیم.

۱۲. **کمال گرایی افراطی.** افراد کمال گرا همیشه در طلب دوستی های کامل، شغل آرمانی، منزل رویایی و رابطه عاشقانه آرمانی هستند. به همین سبب نسبت به خودشان و اطرافیانشان سختگیرند. این سختگیری دیگران را معذب می کند و به تدریج از فرد کمال گرا دورشان می کند. چیزی که امروز برای ما کمال است شاید فردا این چنین نباشد. پس نگاه خود را از مطلق گرایی به نسبی نگری تغییر دهید. بدین طریق هم خودمان و هم دیگران در ارتباط احساس بهتری خواهیم داشت.

# فصل پنجم

مهارت رفتار جرات مندانه

## مهارت رفتار جرات مندانه

### مقدمه

مهارت های ارتباطی خوب مستلزم داشتن سطوح بالایی از خودآگاهی می باشند. آگاه بودن از سبک ارتباطی خویش می تواند به برقراری ارتباطی کارآمد و مستمر با دیگران منجر شود. اگر فرد بداند که چه اثری روی دیگران می گذارد، آنگاه می تواند تصمیم بگیرد که آیا این واقعا همان ارتباطی است که او مایل به برقراری آن بوده است یا خیر؟ سه سبک اصلی در برقراری ارتباط وجود دارد. این سه سبک عبارتند از:

سبک پرخاشگرانه: در این سبک، فرد با تهدید کردن، تضييع حق دیگران و توهين آميز برخورد کردن، با دیگران ارتباط برقرار می کند و می خواهد از این راه به اهداف خود برسد.

سبک منفعلانه: در این نوع ارتباط، فرد با عذر خواهی افراطی و کوچک انگاری خود تمامی افکار، احساس ها و حقوق شخصی خود را به نفع طرف مقابل نادیده می گیرد.

سبک جرات مندانه: ارتباط جرات مندانه گونه ای از ارتباط است که در آن هر احساسی بجز اضطراب به راحتی ابراز شده و نتیجه آن رسیدن به اهداف و مقاصد شخصی بدون ضایع کردن حق دیگران است.

تعریف جرات مندی: تعاریفی مختلف از جرات مندی به عمل آمده است. برای مثال: ولپه (۱۹۷۳) معتقد است رفتار جرات مندانه عبارت است از بیان مناسب هر احساسی غیر از اضطراب. مسترز و همکاران رفتار جرات مندانه را یک رفتار بین فردی می دانند که شامل ابراز صادقانه و نسبتا صریح افکار و احساسات است به نحوی که از نظر اجتماعی مناسب بوده و احساسات و آسایش دیگران نیز در آن مد نظر باشد. به طور کلی جرات مندی را می توان توانایی ابراز صادقانه نظرات، احساسات و نگرش ها بدون احساس اضطراب دانست. جرات مندی همچنین شامل دفاع از حقوق خود، به شکلی که حقوق دیگران پایمال نشود، می باشد.

سبک زندگی سالم و ناسالم برقراری ارتباط

در این قسمت اجزای هر یک از سبک های رفتاری توضیح داده شده است:

### سبک پرخاشگرانه

#### ❖ باورها:

- "همه باید مثل من باشند"
- "من هرگز اشتباه نمی کنم"
- "حق با من است ولی تو اشتباه می کنی"
- "خودم همه چیز را می دانم"

#### ❖ رفتار:

- دیگران را تحقیر می کند.
- هرگز فکر نمی کند که ممکن است اشتباه کند.
- رئیس مآب رفتار می کند.
- حریم شخصی آدم هایی دیگر را رعایت نمی کند، قدرت طلب است.
- به دیگران حمله می کند (فیزیکی، کلامی و یا عاطفی)، آدم ها را سر می دواند.
- هرگز سپاس گزاری یا امتنانی نسبت به آنچه که دیگران برایش انجام داده اند؛ ندارد.

#### ❖ رفتار غیر کلامی:

- انگشت اشاره را به سمت طرف مقابل تکان می دهد.
- اخم ها را درهم می کشد.
- چپ چپ نگاه می کند.

- خیره نگاه می کند.
- به طرف مقابل چشم می دوزد.
- حالت بدنی خشک و بدون انعطافی دارد.
- لحن صدایش انتقادی ، بلند و سرزنش آمیز بوده و غرولند می کند.
- آهنگ صحبت تند و مقطع است

#### ❖ رفتار کلامی:

- "تو باید ...." اصل کلام را تشکیل می دهد.
- "نپرس چرا فقط این کار را انجام بده " بخشی از کلام عادی است .
- با کلامش دیگران را رنجانده یا آزار می دهد.

#### ❖ رویارویی و حل مسئله:

- باید در هر بحث، جدال یا تهدیدی که وارد می شود، پیروز گردد.
- از موضع برنده – بازنده با هر چیزی برخورد می کند.

#### ❖ احساساتی که تجربه می کند:

- خشم
- عصبانیت
- ناکامی
- بی طاقتی

#### ❖ تاثیری که بر دیگران می گذارد:

- در دیگران رفتار مقابله با خشم را بر می انگیزد.
- باعث ایجاد مقاومت، برخورد دفاعی، دروغ گویی، پنهان کاری، فاصله گیری و عقب نشینی در طرف مقابل می شود.
- کاری می کند که دیگران از آنها اطاعت کنند ولی این اطاعت توأم با رنجش می باشد.

### سبک انفعالی

#### ❖ باورها:

- "هرگز عواطف واقعی خویش را ابراز نکن"
- " طوفان ایجاد نکن"
- "مخالفت نکن"
- "دیگران بیشتر از تو حق دارند"
- "به درد سرش نمی ارزد"

#### ❖ سبک ارتباطی:

- غیر مستقیم
- همیشه موافق
- بدون هیچ اعتراضی
- محتاط

#### ❖ رفتارها:

- زیاد آه می کشد.
- سعی می کند هوای دو طرف را داشته باشد که تعارضی پیش نیاید.



- وقتی احساس می کند به شیوه ای غیر منصفانه با وی رفتار شده است، آرامش خود را حفظ می کند.
- بدون آنکه لازم باشد پوزش می طلبد.
- به جای اقدام کردن شکوه و شکایت می کند.
- اجازه می دهد که دیگران برایش انتخاب کنند.
- در برنامه ریزی مشکل دارد.
- خود را ندیده می گیرد و فدا می کند.

#### ❖ رفتار غیر کلامی:

- بیقراری
- حرکات چهره ای ندارد.
- از سر توافق لبخند می زند و سرش را تکان می دهد.
- چشمهایش را پایین می اندازد.
- وضعیت بدنی خمیده دارد.
- تن صدایش پایین و ملایم است .
- هنگام اضطراب نشانه های غیر کلامی سریع و هنگام شک و ابهام نشانه های کندی همراه با تامل نشان می دهد.

#### ❖ رفتار کلامی:

- "شما باید این کار را انجام دهید"
- "شما بیشتر از من تجربه دارید"
- "من نمی توانم"
- "ممکن است اشتباه باشد ، ولی ..."
- "من سعی خواهم کرد..."

#### ❖ رویارویی و حل مسئله:

- اجتناب، نادیده انگاری، رها کردن و به تاخیر انداختن شبه برخورد فرد منفعل با مشکلات است.
- در هنگام رویارویی، کناره گیر، عبوس و غیر معاشرتی است.
- به ظاهر موافق و در باطن مخالف است .
- انرژی زیادی صرف پرهیز از تعارض ها و مقوله های اضطراب بر انگیز می کند.
- وقت زیادی صرف گرفتن نصیحت و توصیه و نظارت از دیگران می کند.
- بیش از حد معقول با هر چیزی موفق است.

#### ❖ احساساتی که تجربه می کنند:

- ناتوانی و عدم قدرت
- اضطراب
- ناکامی
- خشم

#### ❖ تاثیراتی که بر دیگران می گذارند:

- دیگران را پر توقع می کنند.
- دلیل تراشی را در دیگران بر می انگیزند.

سبک جراتمندانه

#### ❖ باورها:

- باور به اینکه هم خویش و هم دیگران ارزشمند هستند.
- دانستن اینکه رفتار جراتمندانه بدان معنا نیست که فرد همواره برنده است ، بلکه بدان معناست که فرد موقعیت را به بهترین و کارآمدترین نحو ممکن اراده می کند.
- "هم من هم دیگران بر حق هستیم!"

#### ❖ سبک ارتباطی:

- گوش دهنده فعال و کارآمدی است.
- محدودیت ها و انتظارات را ابراز می دارد.
- مشاهداتش را بیان می کند، و از برچسب ها استفاده نمی کند و قضاوت نمی نماید.
- خواسته ها و انتظارات خویشتن را در اولین فرصت مستقیماً و صادقانه ابراز می دارد.
- مراقب احساسات دیگران است.

#### ❖ رفتار:

- بر اساس انتخاب خویش عمل می کند.
- می داند چه چیزی لازم است و برای رسیدن به آن برنامه ریزی می کند.
- عمل مدار است .
- محکم است .
- انتظارتش واقع بینانه هستند.
- منصفانه و عادلانه رفتار می کند.
- سویمند و قابل پیش بینی است .
- اقدامات مقتضی را جهت رسیدن به اهدافش انجام می دهد بی آنکه حق دیگران را نادیده انگارد.

#### ❖ رفتار غیر کلامی:

- ژست های باز و طبیعی
- بیان چهره ای حاکی از توجه و علاقه
- تماس چشمی مستقیم
- وضعیت بدنی مطمئن و آسوده
- آهنگ صدای مناسب و متناسب
- تنوع در میزان صحبت

#### ❖ رفتار کلامی:

- "انتخاب من این است که ..."
- "من فکر می کنم ...."
- "به نظر من ...."

#### ❖ رویارویی و حل مسئله:

- مذاکره ، در خواست ، معامله ، تراضی
- رویارو شدن با مشکلات در همان زمانی که اتفاق می افتند.
- اجازه حضور ندادن به احساسات منفی

#### ❖ احساسی که تجربه می کنند:

- شوق
- رضایت
- آرامش

#### ❖ تأثیراتی که بر دیگران می گذارند:

- افزایش عزت نفس دیگران
- احساس اینکه انگیزه کافی پیدا کرده و درک شده است.
- دیگران می دانند جایگاهشان کجاست.

#### اهمیت رفتار جراتمندانه

اشکال در رفتار جرات مندانه می تواند مشکلاتی برای فرد ایجاد کند از قبیل:

- افسردگی، عصبانیت از خود، احساس درماندگی، ناامیدی و عدم احساس کنترل در زندگی که می تواند منجر به افسردگی شود.
  - رنجیدگی، عصبانیت از دیگران و احساس این که آن ها مرا کنترل کرده یا از من سوء استفاده می کنند که باعث رنجش و دلخوری فرد از دیگران می شود.
  - ناکامی، در بسیاری از موقعیت هایی که فرد نمی تواند به خواسته خود برسد.
  - انفجار خشم، عدم ابراز خشم به شیوه ای مناسب که باعث می شود این خشم انباشته شده و در مواردی به شکلی نامناسب و پرخاشگرانه ابراز شود.
  - اضطراب و به دنبال آن اجتناب از افراد یا موقعیت هایی که سبب ناراحتی می شود و باعث می گردد فرد فرصت های زیادی را از دست بدهد.
  - ضعف در روابط بین فردی و ناتوانی در بیان احساسات مثبت و منفی که باعث می شود طرف مقابل از خواسته ها و احساسات فرد اطلاعی نداشته و نتواند اقدامی در جهت حصول آنها انجام دهد.
  - مشکلات جسمی از قبیل سردرد، زخم معده ، فشار خون بالا و تجربه ی استرس که عوارض جسمانی زیادی به همراه دارد.
  - مشکلات مربوط به فرزند پروری و رفتار منفعل والدین که باعث می شود نتوانند در برابر فرزندان به صورت قاطعانه عمل کنند، در نتیجه بچه ها به راحتی می توانند قوانین خانواده را شکسته و انضباط لازم در خانواده را نادیده بگیرند. از سوی دیگر والدین به عنوان الگوی بچه ها عمل کرده و می توانند باورهای ناکارآمد خود را به فرزندان نیز منتقل کنند.
- مهارت جرات مندی به فرد کمک می کند که بتواند:

- به خود اطمینان داشته باشد.
- اعتماد به نفس خود را افزایش دهد.
- احترام دیگران را جلب کند.
- توانایی تصمیم گیری خود را بهبود بخشد.
- حقوق خود را حفظ کند.
- احساسات خود را ابراز کند.
- روابط خود را بهبود بخشد.
- اعتراض کند
- نظر خود را بیان کند.
- درخواست کند.
- نه بگوید.

#### حقوق فردی

یکی از دلایل رفتارهای غیر جراتمندانه عدم آشنایی با حقوق فردی است. به عبارت دیگر تا وقتی که با حقوق خود آشنا نباشیم، نمی توانیم از آن حقوق دفاع کنیم. فهرست زیر شامل برخی از حقوق افراد می باشد. هر کسی حق دارد:

- به تقاضای دیگران نه بگوید
- در مورد احساسات و دلیل کارهای شخصی اش به دیگران توضیح ندهد.
- در برابر تقاضای بیش از حد دیگران ایستادگی کند.
- از دیگران بخواهد که هنگام صحبت به نظراتش گوش دهند.
- تغییر عقیده دهد.
- از دیگران بخواهد که کاری را برایش انجام دهند.
- زمانی که نیاز داشت تنها بماند.
- در روابط بین فردی مورد احترام قرار گیرد.
- اشتباه کرده و مسئولیت آن اشتباه را به عهده بگیرد.
- برای زندگی خود تصمیم بگیرد.
- احساس خاصی را تجربه کرده آن را نشان دهد.
- از دیگران سوال کرده یا کمک بخواهد.
- خودش را دوست داشته باشد.

انواع رفتار جرات مندانه

طبقه بندی های زیادی از رفتار جراتمندانه به عمل آمده است. برخی از انواع رفتار جرات مندانه عبارتند از:

- مکالمه جرات مندانه
- بیان احساسات
- خوش و بش کردن با دیگران
- مخالفت ورزی
- چرا پرسی
- صحبت درباره خود
- تشکر از دیگران به خاطر تعریف هایشان از فرد.
- برقراری تماس چشمی

اما به طور کلی می توان رفتارهای قاطعانه را به سه گروه کلی تقسیم کرد:

الف) بیان احساسات مثبت و منفی

ب) قبول نکردن و مقاومت در برابر خواسته های نابجای دیگران

ج) ابراز نظرات شخصی

چگونه جرات مندانه رفتار کنیم؟

همان طور که گفته شد تقریباً همه افراد تجربه قرار گرفتن در موقعیت هایی که "نه" گفتن برایشان مشکل بوده داشته اند. به طور معمول بیشتر افراد می توانند در چنین مواقعی رفتار جرات مندانه نشان دهند. در حالی که عده ای به علت ناتوانی در انجام چنین رفتارهایی با این درخواست ها موافقت کرده و بدین ترتیب در روابط اجتماعی احساس راحتی نمی کنند. یکی از علل اشکال در رفتار جرات مندانه عوامل شناختی دخیل در مشکل می باشند. برای مثال:

- ترس از، از دست دادن روابط یا آسیب زدن به رابطه با فرد مقابل. این اعتقاد که دیگران فرد را به علت کارهایی که برایشان می کند دوست دارند.
  - احساس گناه در مورد نه گفتن و رنجیدن یا ناراحت شدن دیگران. این افراد در مورد رضایت، احساسات و راحتی دیگران احساس مسئولیت می کنند.
  - اعتقاد به اینکه اگر از قبول درخواست دیگران سرباز زند آدم بد و خودخواهی هستند. این افراد رفتارهای جرات مندانه را با از خود گذشتگی، ایثار و فداکاری در تناقض می بینند.
  - احساس مهم و با ارزش بودن در مواقعی که درخواستی از فرد می شود. اعتقاد به اینکه اگر یک بار درخواست دیگران را نپذیرند آنها دیگر او را به حساب نمی آورند.
- در واقع افراد غیر جرات مند یاد گرفته اند که:
- همیشه باید دیگران را از خود راضی و خوشحال نگه دارند.
  - خوب نیست که خواسته های خود را بر خواسته های دیگران ترجیح دهند.
  - اگر کسی چیزی گفت یا کاری کرد که باعث ناراحتی فرد شد، نباید چیزی بگوید و اگر این کار ادامه پیدا کرد بهتر است فقط سعی کند از او فاصله بگیرد.
- برای ایجاد رفتار جرات مندانه، پس از شناختن باورهای ناکارآمد، لازم است که این باورها محک زده شده و ارزیابی شوند. پس از ارزیابی باورها و انتظارات فاجعه بار باید آنها را به شکلی واقع بینانه بازگویی کرد. در این مرحله پیامدهای رفتار معمول خود یعنی پذیرفتن خواسته های دیگران و خودداری از ابراز نظر و خواسته خود مورد بررسی قرار می گیرد.
- وقتی کسی کاری را که تمایل ندارد انجام می دهد، ممکن است :
- احساس بدی درمورد خود داشته باشد.
  - از فرد مقابل رنجیده یا عصبانی شود.
  - عدم تمایل خود را به طور ناخواسته و به شکل غیر کلامی نشان دهد (به شکل سکوت ، اخم کردن ، دیر سر قرار حاضر شدن ، انجام کارها به شکل سر سری و بدون دقت لازم).
  - رفتار دیگران تقویت شود. یعنی توقع آنها بیشتر شده یا برای به دست آوردن خواسته خود اصرار بیشتری کنند.
- قدم بعدی پس از تغییر باورهای خود، انجام رفتار جرات مندانه، از جمله گفتن "نه" است. برای این کار می توان به توصیه های زیر اشاره کرد:
- زمان و مکان مناسبی را انتخاب کنید. لازم نیست تا دفعه بعدی که رفتار مورد نظر رخ می دهد منتظر بمانید.
  - سعی کنید احساس فرد مقابل را منعکس کرده و با او تا حدی همدلی کنید. در واقع سعی کنید چیزی بگویید که نشان دهد احساس او را درک کرده اید. این نشان می دهد که شما قصد دعوا یا لجبازی ندارید. برای مثال: "می دانم که موسیقی را خیلی دوست داری، ... "یا" می دانم که خسته هستی"
  - رفتار مورد نظر و حساس خود را در مورد آن به طور واضح بیان کنید. برای مثال: "ولی وقتی صدای رادیوپیت بلند است من نمی توانم بخوابم!". ولی من احتیاج به کمک تو دارم." در این قسمت سعی کنید از پیام "من" استفاده کرده و از سرزنش فرد مقابل یا بر چسب زدن به او خودداری کنید.
  - تغییر مورد نظر و آنچه را که می خواهید بیان کنید. برای مثال: "لطفا بعد از ساعت ۱۱ شب صدای رادیو را بلند نکن" یا "لطفا این قسمت از درس را برای من توضیح بده"
  - در مواردی که اعتراض کرده یا می خواهید "نه" بگویید، می توانید پیامد ادامه دادن به رفتار قبلی را بیان کنید، ولی در این مورد واقع بین بوده و از تهدید کردن خودداری کنید.
- از آن جا که تجارب و نوع تربیت برخی افراد از کودکی به گونه ای بوده که آنها مطیع و پذیرا در برابر خواسته های دیگران بار آمده اند، لذا در ابتدا انجام رفتارهای جرات مندانه از قبیل "نه" گفتن برای آنها بسیار مشکل خواهد بود. به همین دلیل بهتر است این افراد با انجام

رفتارهای جرات مندانه در موقعیت های آسان تر شروع کنند. مثلاً زمانی که "نه" بگویند که مطمئن هستند که حق دارند خواسته فرد مقابل را نپذیرند و احتمال واکنش منفی از جانب دیگران زیاد نیست. تمرین کردن در چنین مواردی باعث می شود که اعتماد فرد به خود بیشتر شده و توانایی و مهارت او در انجام رفتار جرات مندانه در موقعیت های دشوارتر افزایش یابد. در موقعیت های دشوارتر و در شرایطی که فرد از آنچه باید بگوید مطمئن نیست، می تواند با گفتن این که "باید در این مورد فکر کنم" به خود زمان دهد. پس همان طور که گفته شد احساس، باورها و انتظارات خود را در این مورد خاص بررسی و ارزیابی کند.

توصیه هایی برای "نه" گفتن و امتناع از انجام خواسته نامعقول دیگران:

۱. مطمئن شوید که چه می خواهید، آیا می خواهید بگویید "بله" یا "نه". اگر مطمئن نیستید، بگویید که باید در موردش فکر کنید و زمانی را برای دادن پاسخ خود مشخص کنید.
  ۲. اگر مطمئن نیستید که چه چیزی از شما خواسته شده، توضیح بیشتری بخواهید.
  ۳. تا جایی که می توانید پاسخ کوتاهی داده و از دادن توضیحاتی طولانی و آوردن دلایل زیاد خودداری کنید.
  ۴. از عباراتی با ضمیر "من" استفاده کنید و به جای سرزنش یا محکوم کردن دیگری به مطرح کردن موضوع بپردازید. مثال: به جای گفتن "تو همه اش حرف مرا قطع می کنی"، بگویید: "من دوست دارم حرفم را تا آخر بگویم" یا "من ناراحت شدم" به جای "آدم ناراحت می شود".
  ۵. به جای عباراتی مانند "فکر نمی کنم بتوانم..." از کلمه "نه" استفاده کنید.
  ۶. به جای قضاوت کردن، مواردی را که وجود دارد مطرح کنید. مثلاً به جای گفتن "این جا تبدیل به یک آشغال دانی شده است"، بگویید "ظرف ها شسته نشده است و زمین هم خیلی کثیف است." یا به جای "تو که با همچنین سرو وضعی نمی خواهی بیرون بروی؟" بگویید "چند جای شلوارت لک شده است".
  ۷. درخواست خود را به صورت واضح و مستقیم بیان کنید. مثلاً به جای این که به هم اتاقی خود بگویید؟ "چرا ظرف ها را نمی شویی؟" یا "می توئم خواهش کنم ظرف ها را بشویی؟"، بگویید: امشب نوبت تو است، لطفاً ظرف ها را بشور.
  ۸. سعی کنید حرکات غیر کلامی تان با پیامی که می دهید همخوانی داشته باشد.
  ۹. به جای گفتن "نمی توانم" بگویید "این کار را نخواهم کرد".
  ۱۰. گاهی مجبورید امتناع خود از انجام آن کار را چند بار تکرار کنید. در این صورت به جای این که هر بار دلیل جدیدی بیاورید، "نه" گفتن و همان دلیل قبلی را تکرار کنید.
  ۱۱. اگر علی رغم این که چند بار نه گفتید فرد مقابل به اصرار خود ادامه داد، سکوت کرده یا موضوع صحبت را تغییر دهید. در موارد بحرانی حتی می توانید به گفتگوی خود پایان دهید.
  ۱۲. افراد منفعل گاهی حتی وقتی با چیزی مخالف هستند، برای آرام نگه داشتن شرایط، تظاهر به موافقت می کنند، برای مثال لبخند زده، سرشان را تکان داده یا به دقت گوش می کنند. در حالی که لازم است به طور مستقیم یا غیر مستقیم مخالفت خود را نشان دهند. برای مثال می توانید موضوع را عوض کرده، مسیر نگاهتان را تغییر داده و یا مخالفت خود را مستقیماً ابراز کنید.
  ۱۳. لزومی ندارد که احساس گناه کنید. شما رسالت ندارید به هر قیمتی که شده تمام مشکلات دیگران را حل کرده یا همه را خوشحال کنید.
  ۱۴. اگر حتماً می خواهید به فرد مقابل کمک کنید، می توانید پیشنهاد خود را به او بگویید "نمی توانم جزوه ام را به تو بدهم، ولی می توانم با تو بیایم تا یک کپی از آن تهیه کنی".
  ۱۵. باید در نظر داشت که رفتار جرات مندانه همیشه ضرورتاً فرد را در رسیدن به اهداف خود موفق نمی سازد. به یاد داشته باشیم که دیگران نیز حق دارند جرات مندانه عمل کنند، یعنی با خواسته های ما مخالفت کنند، احساسات و عقاید خود را بیان کنند یا در برابر پایمال شدن حقوق خود اعتراض کنند.
- روش های خاص برای موقعیت های دشوار:

گاهی فرد در شرایطی قرار می‌گیرد که علی‌رغم رفتار جرات‌مندانه نمی‌تواند فرد مقابل را متوقف کند و او همچنان درخواست خود را تکرار کرده و پافشاری می‌کند. در چنین مواقعی می‌توان از روش‌های زیر استفاده کرد:

- صفحه‌خط‌خورده: به جای بحث کردن یا دادن توضیحات بیشتر، پاسخ قبلی مرتباً تکرار می‌شود. مثلاً فروشنده برای فروش جنس خود به شما اصرار کرده و از مزایای آن می‌گوید، به جای توضیح دلایل خود برای نخریدن آن، فقط تکرار کنید من نمی‌خواهم آن را بخرم.
- خلع سلاح: برخی افراد برای متقاعد کردن دیگران و وادار کردن آنها به انجام کاری از انتقاد منفی و تحقیر استفاده می‌کنند. در چنین مواردی می‌توان از تکنیک خلع سلاح استفاده کرد. مثال: "تو خیلی بچه‌ننه‌ای چون مادرت اجازه نداده در این پارتنی شرکت کنی." پاسخ "آره، من بدون اجازه مادرم هیچ جایی نمی‌روم."

پیامدهای منفی جرات‌مندی

در هر موقعیتی پیش از تصمیم به انجام یک رفتار جرات‌مندانه، ابتدا باید پیامدهای هر رفتاری را در نظر گرفت. هر چند معمولاً رفتار جرات‌مندانه نتایج مثبتی به دنبال دارد ولی برخی افراد در برابر آن واکنش منفی نشان می‌دهند. برای مثال ممکن است رئیس شما فردی غیر منطقی باشد و اگر در برابر دستور غیر منطقی او رفتار جرات‌مندانه‌ای نشان دهید واکنش منفی شدیدی نشان دهد. در این صورت باید بررسی کرد که آیا مثلاً پیامدی مانند اخراج شدن را می‌پذیریم یا نه. در صورتی که پیامد رفتار جرات‌مندانه آسیب‌زا باشد بهتر است از آن صرف نظر نموده و از سایر روش‌های کاهش فشار استفاده کرد.

استفاده از کمترین پاسخ موثر

رفتارهای جرات‌مندانه را می‌توان از نظر شدت رفتار و اثری که روی دیگران می‌گذارد از کم به زیاد درجه‌بندی کرد. به طور معمول در هر موقعیتی بهتر است از کمترین رفتاری که فکر می‌کنیم موثر است، شروع کنیم. در هر صورتی که آن رفتار موثر نبود می‌توانیم از رفتاری که یک درجه بالاتر است استفاده کنیم. این امر باعث می‌شود احتمال واکنش منفی دیگران در برابر رفتار جرات‌مندانه فرد کمتر شود. از مشخصه‌های کمترین پاسخ موثر ملایم بودن، عدم وجود تهدید، سطح متوسطی از بلندی صدا و استفاده اندک از ژست‌ها و نشانه‌های بدنی می‌باشد.

جرات‌مندی فزاینده

در صورتی که رفتار جرات‌مندانه خاصی فرد را به هدف خود نرساند، می‌توان شدت آن رفتار را افزایش داد. افزایش شدت رفتار جرات‌مندانه شامل استفاده از جملات متفاوت و تغییر رفتارهای غیر کلامی می‌باشد. برای مثال می‌توان در برابر دوستی که به شما سیگار تعارف کرده و اصرار دارد که تعاریف او را قبول کنید، به ترتیب از جملات زیر استفاده کرد:

- متشکرم، من سیگار نمی‌کشم.
- نه من سیگار نمی‌کشم.
- من سیگار دوست ندارم، اصرار نکن.
- اصرار تو مرا ناراحت می‌کند.
- اگر بیشتر اصرار کنی مجبورم اینجا را ترک کنم.
- همراه با جملات فوق رفتارهای غیر کلامی نیز باید تغییر کند. برای مثال تن صدا محکم‌تر شده یا تماس چشمی به صورت مستقیم‌تری صورت می‌گیرد.

# فصل ششم

## مهارت مدیریت هیجان‌ها

### منفی و خشم



## مهارت مقابله با خلق منفی

### مقدمه

افسردگی نه تنها به عنوان یک پدیده بالینی بلکه در شکل خفیف تر آن یعنی غمگینی و یأس پدیده ای فراگیر است. تقریباً هیچکس را نمی توان یافت که در زمانی از زندگی تجربه غمگینی را نداشته باشد. افسردگی مانند خشم، جزو هیجان های پایه به شمار می رود که با انسان به دنیا می آید. حدود بیست درصد انسان ها زمانی از زندگی خود به حدی افسرده می شوند که نیاز به خدمات بالینی پیدا می کنند. اوج افسردگی پایان نوجوانی و آغاز جوانی است. به این ترتیب جمعیت نوجوان با توجه به در معرض خطر بودنشان، جمعیت هدف مناسبی برای آموزش شیوه مقابله با خلق منفی به شمار می روند.

### تعریف افسردگی

افسردگی اختلال نسبتاً شایعی می باشد که حتماً باید توسط روان شناس یا روان پزشک تشخیص داده شده و درمان شود. ولی شکل غیر بالینی افسردگی نیز علایم تقریباً مشابهی با افسردگی بالینی دارد که از نظر شدت و میزان بدکنشی ناشی از آن با افسردگی بالینی فرق دارد. افسردگی علایم متعددی دارد و بر تمام ابعاد زندگی تأثیر می گذارد. علایم افسردگی را می توان به صورت زیر دسته بندی کرد:

✓ غمگینی

✓ اضطراب، نگرانی و دلواپسی

✓ احساس گناه (وقتی کاری خوب پیش نمی رود، فرد افسرده احساس می کند که کوتاهی کرده و مقصر است).

✓ خشم و عصبانیت

✓ نوسان خلق (وضعیت روحی و حال فرد افسرده بدون دلیل خاص یا با کمترین دلیل تغییر می کند و گاهی خوب و گاهی بد است).

✓ احساس درماندگی (اعتقاد به اینکه هیچ کاری از دستش بر نمی آید و هیچکس نمی تواند به او کمک کند).

✓ احساس ناامیدی (اوضاع همیشه همین طور خواهد ماند یا بدتر خواهد شد. آینده تاریک است و امیدی به آینده نیست).

✓ احساس بی تفاوتی (بی تفاوتی نسبت به نزدیکان و کسانی که فرد آن ها را دوست دارد).

تأثیر افسردگی بر وضعیت جسمی فرد علایم و نشانه های زیر را به وجود می آورد:

✓ افزایش یا کاهش خواب

✓ افزایش یا کاهش اشتها

✓ افزایش یا کاهش وزن

✓ یبوست

✓ تغییر در عادت ماهیانه در خانم ها

✓ کاهش تدریجی تمایل جنسی

تأثیر افسردگی بر رفتار فرد علایم و نشانه های زیر را به وجود می آورد:

✓ گریه کردن بدون دلیل خاص یا با کمترین دلیل

✓ کناره گیری از دیگران و انزوا (فرد افسرده تنهایی را به شرکت در مهمانی و بودن در کنار دیگران ترجیح می دهد).

✓ زود از کوره در رفتن و عصبانی شدن

✓ نداشتن انگیزه به صورت بی توجهی و اهمیت ندادن به آنچه که قبلاً برای فرد مهم بود، نمایان می شود.

✓ عدم توجه به آراستگی و وضعیت ظاهری

✓ لذت نبردن از آنچه که قبلاً مورد علاقه بود (اگر فرد قبلاً از خرید، تماشای تلویزیون، گردش و ... لذت می برد، حالا هیچ یک از آن کارها باعث خوشحالی فرد نمی شود).

✓ مصرف بی رویه دارو

✓ مشکل در کار، تحصیل، خانه داری و زندگی روزمره

- ✓ خستگی، نداشتن توان و انرژی
- ✓ مشکل در تصمیم گیری
- ✓ مشکل در تمرکز (فرد افسرده به سختی می تواند بر کاری، مثل مطالعه تمرکز داشته باشد و به آسانی حواسش پرت می شود).
- ✓ مشکل در حافظه

تأثیر افسردگی بر افکار و باورهای فرد، علایم و نشانه های زیر را به وجود می آورد:

- ✓ اعتقاد به این که یک فرد " شکست خورده " است و هیچ موفقیتی در زندگی نداشته است.
- ✓ انتقاد از خود (فرد افسرده برای هر اتفاق بدی خود را سرزنش می کند).
- ✓ ناامیدی (اعتقاد به این که آینده تاریک است و هیچ تغییر مثبتی اتفاق نخواهد افتاد).
- ✓ درماندگی (اعتقاد به این که هیچکس نمی تواند به او کمکی کند و خودش نیز کاری از دستش بر نمی آید).
- ✓ اعتقاد به این که موجود بی ارزشی است و به هیچ دردی نمی خورد.

باید توجه داشت که فرد افسرده ممکن است همه یا بخشی از علایم فوق را داشته باشد. علایم افسردگی از فردی به فرد دیگر متفاوت بوده و هر کس بخشی از این علایم را تجربه می کند. هر قدر تعداد این علایم در یک فرد بیشتر بوده و نیز شدید تر باشند، شدت افسردگی نیز بیشتر است. اگر تعداد علایمی که فرد تجربه می کند کم است، اگر این علایم مرتباً تکرار نمی شوند، اگر بیشتر از چند روز طول نمی کشند، اگر مشکل جدی در کار و توانایی های فرد ایجاد نمی کنند، و اگر ناراحتی فرد علت خاصی دارد (مثلاً از دستن دادن کسی یا چیزی، شکست در کار یا تحصیل و نظایر آن، مشکل در روابط فرد با افراد دیگر مثلاً بگو با همسر، تغییرات هورمونی مانند نزدیک شدن به زمان عادت ماهانه در خانم ها)، احتمالاً غمگینی و بی حوصلگی فرد غیر عادی و بیمارگونه نمی باشد و احتیاج به درمان خاصی ندارد. در چنین شرایطی احتمالاً شرکت در کارگاه مقابله با خلق منفی می تواند به فرد کمک کند. در غیر این صورت و یا در صورتی که پس از به کار بردن توصیه های ذکر شده در این کارگاه باز هم این حالات ادامه داشت، بهتر است فرد برای بررسی بیشتر به یک متخصص (روان شناس یا روان پزشک) مراجعه کند.

افسردگی با فرایند تفکر فرد رابطه مستقیم دارد. به نظر می رسد افراد مختلف در یک موقعیت مشابه، به طرز متفاوتی رفتار کرده، احساس متفاوتی داشته و افکارشان متفاوت است. آیا می توان گفت که علت رفتار هر فردی نوع احساس اوست؟ پس برای تغییر رفتار افراد، باید احساس آن ها را نیز تغییر دهیم. از سوی دیگر مشخص شد که طرز فکر افراد نیز تعیین کننده احساس آن هاست. پس بهترین راه برای تغییر احساس (و در نتیجه رفتار) کسی، تغییر افکار اوست.

تغییر افکار منفی خودآیند مستلزم چند گام اساسی است:

گام اول شناسایی افکار منفی خودآیند است. نخستین گام در تغییر رفتار شناختن آنهاست. در این جا اصطلاح افکار منفی خودآیند به این دلیل به کار می رود که این افکار منفی هستند. چون احساس بدی در فرد ایجاد می کنند و خودآیند می باشند چون بدون اینکه فرد بخواهد به سراغش می آیند. بهترین راه برای شناسایی آن ها ثبت بلافاصله آنها در جدول افکار خودآیند منفی است. وجود احساس منفی نشان دهنده وجود افکار منفی خودآیند است. فرد باید ابتدا احساس خود را در ستون مربوط به احساس نوشته و سپس به یاد آورد که این احساس در چه شرایطی ایجاد شده است. به عبارت دیگر وقتی این احساس ایجاد شد در چه موقعیتی قرار داشت و چه کار می کرد. این اطلاعات را نیز در ستون مربوط به موقعیت می نویسد. سپس فرد از خود می پرسد که دارد به خود چه می گوید؟ به عبارت دیگر فرد سعی می کند افکار خود در همان زمان را در ستون مربوط به افکار یادداشت کند. آن ها را به همان شکلی که به ذهنش می آید بنویسد و سعی کند هیچ یک را از قلم نیندازد. نکته مهم این است که این جدول بایستی در همان زمانی که احساس منفی وجود دارد نوشته شود.

گام دوم بررسی خطاهای شناختی است. افکار خودآیند منفی از جهاتی به هم شبیه هستند. به همین دلیل خطای موجود در افکار خودآیند منفی طبقه بندی شده و اصطلاحاً خطاهای شناختی نامیده می شوند. مثلاً به این افکار منفی توجه کنید: "حالا آن ها فکر می کنند که من آدم پر مدعایی هستم."، "حتماً از من بدش آمده."، "از دست من رنجیده است."، "سر و وضع من به نظرش خنده دار است."، "حتماً عصبانی است."، "دلش نمی خواهد کسی متوجه شود."

به نظر می رسد در تمام این موارد، فرد دارای «خطای شناختی» ذهن دیگران را می خواند یا سعی می کند افکار، احساسات یا عقاید دیگران را حدس بزند و از سویی به حدس خود اعتقاد کامل دارد. ولی آیا انسان واقعاً توانایی خواندن افکار دیگران را دارد؟ مسلماً پاسخ منفی است. به این مثال ها نیز توجه کنید: "همه زندگی ام پر از شکست است."، "هیچ وقت نتوانسته ام کاری را درست انجام دهم."، "مادر خوبی نیستم."، "اصلاً بلد نیستم." آیا تمام این مواردی که گفته شد کاملاً درست است؟ مثلاً آیا فردی وجود دارد که واقعاً نتوانسته باشد حتی یک کار را درست انجام دهد؟ مسلماً این طور نیست و در مثال های گفته شده حتماً مواردی از موفقیت، درست انجام دادن کارها یا بلد بودن وجود دارد. به نظر می رسد در این موارد به نکات مثبت توجهی نشده است.

اما چرا گاهی انسان ها این طور فکر می کنند؟ گاهی تجزیه و تحلیل اطلاعات در ذهن انسان تحریف می شود. این تحریف ها همان طور که ذکر گردید خطاها یا تحریف های شناختی نامیده می شوند و به اشکال گوناگونی ظاهر می شوند. مثال های بالا دو نمونه از این خطاها هستند. اولین مورد، "ذهن خوانی" و دومی "بی توجهی به امر مثبت" نامیده می شوند. در "ذهن خوانی"، فرد تلاش می کند افکار، احساسات و تمایلات دیگران را حدس بزند. "بی توجهی به امر مثبت" نشان می دهد که فقط موارد منفی در نظر گرفته شده و فرد توجهی به موارد مثبت نمی کند.

یکی دیگر از خطاهای شناختی "تفکر همه یا هیچ" است. این خطای شناختی گویای این است که اگر فرد به کامل ترین و بالاترین سطح مورد نظر خود نرسد، گویی هیچ موفقیتی به دست نیاورده است. برای مثال دانشجویی برای یک امتحان تلاش زیادی کرده و نمره اش نسبت به امتحان قبلی خیلی بیشتر می شود، ولی به حد ایده آل خود نمی رسد. وی فکر می کند "تلاش هایم هیچ فایده ای نداشته و هیچ چیز نسبت به سابق تغییری نکرده است." حال اگر این دانشجو فکر کند که "من آدم شکست خورده ای هستم و تمام تلاش ها و تمام زندگی ام بی حاصل بوده"، می توان از خطای شناختی دیگری به نام "تعمیم مبالغه آمیز" نام برد.

"فیلتر ذهنی" باعث می شود که فرد بخشی از واقعیت ها را ندیده و فقط به واقعیت های محدودی توجه کند. برای مثال وقتی کسی می گوید "هیچ کس مرا دوست ندارد"، "من آدم بی مصرفی هستم و به دردی نمی خورم." یا "هر وقت با کسی دوست شده ام، نتوانسته ام دوستی ام را حفظ کنم." در واقع نمی تواند هیچ موردی را که خلاف این افکار را نشان دهد به یاد آورد. مثلاً این که مادرش به او خیلی علاقه دارد یا دوستانی دارد که با او تماس می گیرند، یا این که او تنها کسی است که جزوه هایش در کلاس دست به دست می گردد. گاهی اوقات افکار خودآیند منفی فرد بیشتر در مورد آینده است، یعنی آن چه را که برای آینده پیش بینی می کند بیشتر منفی است. مثلاً "حتماً امتحانم را خراب خواهم کرد."، "مطمئنم که به حرفم گوش نخواهد کرد." به نظر نمی رسد چنین پیش بینی هایی در مورد آینده کاملاً درست باشند، به خصوص اگر تا این حد یک طرفه باشند. این خطای شناختی "پیش گویی" نامیده می شود.

گاهی اوقات افکار فرد اغراق آمیز هستند و به نظر می رسد که موضوع را خیلی بزرگ می کند. از این خطا با نام "درشت نمایی" یاد می شود. مثلاً "آبرویم رفت."، "افتضاح شد."، "تمام زندگی ام خراب شد."

"استدلال احساسی" زمانی است که فرد بدون دلیل کافی و صرفاً به علت احساسی که دارد قضاوت می کند. مثلاً فردی که اضطراب دارد می گوید: "نگران هستم پس حتماً قرار است اتفاق بدی بیافتد."

برخی افراد بایدها و نبایدهای زیادی را برای خود و دیگران به کار می برند. هر چند وجود این بایدها و نبایدها تا حدی انگیزه ایجاد می کند ولی نمی تواند چیزی را تضمین کند. مثلاً گفتن اینکه "باید نمره خوبی بگیرم"، یا "نباید این حرف را می زد" نمی تواند تضمین کننده این باشد که آن فرد واقعاً نمره خوبی بگیرد، بلکه تنها اثری که ایجاد می کند این است که اگر فرد نمره خوبی نگیرد خود را سرزنش کند یا به علت حرفی که دیگری زده شدیداً عصبانی باشد. این خطا، "بایدها" نام دارد.

افراد غمگین و افسرده تمایل زیادی دارند که نام ها و القابی را به خود دهند. آن ها خود را تنبل، بی عرضه، خنگ و نظایر آن می نامند. بسیاری اوقات حتی دیگران را نیز به همین نام ها و خصوصیات ملقب می کنیم یا حادثه ای را بدبختی می نامیم. این خطای شناختی "برچسب زدن" نام می گیرد.

بسیاری از افراد افسرده خود را مسئول وقایع و حوادث منفی می دانند. آن ها هر حادثه منفی را به خود نسبت داده و به خاطر آن خود را سرزنش می کنند. مثلاً ممکن است خود را مسئول شکست دوستشان در امتحان بدانند چون معتقدند باید با اتفاق او درس می خواندند تا او هم یاد بگیرد. یا اگر رابطه شان با دوستی به هم خورده تمام تقصیرها را خود به عهده می گیرند. این خطا را "شخصی سازی" می نامند. شناخت خطاهای شناختی موجود در افکار کمک زیادی به تغییر آن ها می کند. گام سوم بررسی دلایل و شواهد است. علاوه بر بررسی کردن خطاهای شناختی، ره های دیگری نیز برای مقابله با افکار منفی وجود دارد. مثلاً می توان دلایل و شواهدی را که بر له و علیه فکر منفی وجود دارد را بررسی کرد. علاوه بر این سه گام روش های دیگری نیز برای کمک به تغییر افکار وجود دارد. با توجه به اینکه سایر روش ها تخصصی تر بوده و احتیاج بیشتری به کار با یک متخصص دارد از ذکر آن ها خودداری می شود. علاوه بر مواردی که گفته شد، توصیه هایی نیز وجود دارد که رعایت آن ها به افراد کمک می کند بر حالت غمگینی خود مسلط شده و روحیه بهتری پیدا کنند.

## مهارت مدیریت خشم

### مقدمه

خشم مقدمه پرخاشگری است. اگر چه خشم احساسی طبیعی است که جزء هیجان های پایه به شمار می رود، ولی با توجه به اینکه خشم می تواند منجر به رفتار پرخاشگرانه شود، شناسایی و مهار خشم و ابراز رنجش به شیوه ای جامعه پسندانه و غیر پرخاشگرانه ضروری است. این کارگاه به شیوه های خشم، مدیریت آن و ابراز آن به شیوه غیر خشن می پردازد.

### خشم چیست؟

خشم احساسی است که به صورت جسمانی و هیجانی ابراز می شود. خشم واکنش طبیعی موجود زنده نسبت به شرایطی است که فرد دچار ناکامی می شود. این حساس می تواند از یک هیجان خفیف ناخوشایند شروع شده و تا احساس عصبانیت شدید پیش برود. با اینکه خشم احساسی طبیعی و لازم است؛ ولی وقت شدت آن خیلی زیاد باشد؛ در موارد زیادی اتفاق بیفتد، و نحوه ابراز خشم توسط فرد مناسب نباشد، می تواند مشکل ساز شود.

در اکثر موارد رفتار فرد عصبانی، ناسازگارانه است. با این حال اگر چه نمی توان خشم و عصبانیت را از زندگی حذف کرد ولی می توان آن را کنترل نمود. به عبارت دیگر ما حق داریم گاهی عصبانی شویم ولی می توانیم رفتارهای پرخاشگرانه نداشته باشیم. مدیریت خشم به دانشجویان می آموزد که چگونه میزان عصبانیت خود را کاهش داده و جلوی رفتارهای پرخاشگرانه خود را بگیرند. یک نکته بسیار مهم در مورد کنترل خشم این است که به محض ایجاد خشم بتوان آن را تشخیص داد و پیش از شدت پیدا کردن آن را کنترل نمود. برای این کار بهتر است فرد نسبت به علائم اولیه ایجاد خشم در خویش حساس شده و آنها را به محض بروز شناسایی نماید. این علائم در تمام افراد یکسان نیست. برخی علائم بروز خشم عبارتند از:

-افزایش ضربان قلب

-افزایش فشار خون

-گشاد شدن مردمک چشم

-منقبض شدن عضلات

-تغییر رنگ چهره (سرخ شدن یا رنگریدگی)

-داغ شدن یا یخ کردن

-بی حس شدن برخی قسمت های بدن

-تغییر تنفس

هر فردی در هنگام عصبانیت برخی از این علائم را تجربه می کند. برخی افراد معتقدند که خشم به صورت احساس فشاری است که ناگهان از سمت قلب (دل) شروع شده و در تمام بدن پخش می شود. ترتیب ظهور این علائم نیز بسیار مهم است. بنابر این هر فردی باید به این موضوع توجه کند که اولین علامتی که هنگام خشم در وی به وجود می آید کدام است؟ علائم بعدی کدامند؟ از زمان ظهور کدام علامت به بعد است که دیگر کنترل خشم سخت می شود؟

## موقعیت های ایجاد کننده خشم

یکی از اولین کارهایی که برای کنترل خشم لازم است، شناختن موقعیت های ایجاد کننده خشم رای هر فرد است. در اکثر موارد، افراد آشنا و مورد علاقه بیش از بیگانگان باعث خشم می شوند. معمولاً خشمی که ناشی از رفتار افراد نزدیک به فرد است، پاینده تر و شدید تر از خشمی است که نسبت به افراد بیگانه به وجود آمده است. تحقیقات نشان می دهد که در اکثر مواقع علت اصلی خشم، ناکامی است. ناکامی حالتی است که وقتی فرد به دلایلی نتواند به خواسته خود برسد، ایجاد می شود. عللی که معمولاً افراد برای خشم خود بیان می کنند، شامل موارد زیر نیز می باشد:

- قطع شدن یک کار مورد علاقه
- مورد ظلم واقع شدن
- مسخره یا تحقیر شدن
- قرار گرفتن در معرض پرخاشگری از طرف دیگران
- مورد بی اعتنائی یا بی توجهی قرار گرفتن
- گول خوردن
- آسیب دیدن از طرف دیگران (عمدی و غیر عمدی)

باید توجه داشت که افراد مختلف در یک موقعیت مشابه، احساسات متفاوتی دارند یا حداقل شدت احساسشان باید با یکدیگر فرق می کند.

## شیوه های ابراز خشم

واکنش افراد مختلف در مقابل احساس خشم متفاوت است. برخی افراد هنگام خشم، سعی می کنند آن را نشان ندهند. آنها شدیداً رفتار خود را کنترل کرده و هیچ علامتی از عصبانیت نشان نمی دهند. گفته می شود که این افراد خشم خود را فرو می خورند. برخی افراد هنگام احساس خشم، رفتارهای پرخاشگرانه ای از خود نشان می دهند. برای مثال با صدای بلند داد می زنند، ناسزا می گویند، دیگران را کتک می زنند، یا وسایلی را پرت کرده یا می شکنند. به عبارت دیگر، با رفتار خود به نحوی به دیگران یا وسایل آسیب می زنند. گاهی افراد رفتارهای پرخاشگرانه خود را به طور مستقیم نشان نمی دهند. یعنی ظاهراً هیچ رفتار پرخاشگرانه ای انجام نداده اند، در صورتی که به هر حال به طریقی غیر مستقیم به فرد مقابل آسیب می زنند. به چنین رفتارهایی "رفتارهای پرخاشگرانه منفعلانه" می گویند. برخی افراد غلیظ احساس خشم، کاری نمی کنند که به فرد مقابل آسیب بزنند، ولی احساس خود را نشان داده و خواسته خود را ابراز می کنند. به این رفتارها، رفتارهای "جرات مندانه" می گویند. رفتارهای جراتمندانانه رفتارهایی هستند که فرد با استفاده از آنها احساس و خواسته خود را ابراز می کند، بدون اینکه به حقوق دیگران لطمه ای بزند.

## شیوه های مدیریت خشم

چندین راه عملی برای مدیریت خشم وجود دارد این راه ها عبارتند از:

**الف) ایجاد تغییر در محیط / ترک موقعیت:** گاهی فرد در محیطی قرار می گیرد که در آنجا عواملی وجود دارند که آستانه تحریک فرد را در مقابل خشم پایین آورده یا حتی باعث عصبانیت وی می شوند. حذف این عوامل در صورت امکان، یا حتی ترک محیط می تواند باعث کاهش میزان خشم فرد شود. بنابر این همگام عصبانیت می تان برخی عوامل محیط را تغییر داد. مثلاً می توان برای کاهش سرو صدا، تلویزیون یا رادیو را خاموش کرد، نور را تنظیم کرد، اطراف خود را مرتب نمود. در شرایطی که احتمال می رود ادامه حضور فرد در آن محیط باعث درگیری شود، می توان محیط را ترک کرد.

**ب) مقابله با افکار منفی:** گفته شد که تفسیر فرد از موقعیت و آنچه که به خود می گوید می تواند باعث خشم یا آرامش فرد شود. بنابر این هنگام خشم فرد باید به افکار خود توجه کند. فرد باید به این موضوع دقت کند که آیا می تواند به نوع دیگری به موضوع نگاه کند؟

**پ) آرام سازی:** آرام سازی روش مناسب برای کاهش خشم می باشد. تمرینات یوگا، تمرکز ذهن و نظایر آن نیز می توانند مفید باشند.

**ت ( حل مشکل:** گاهی علت خشم فرد یک ظلم یا تهدید واقعی است و خشم واکنشی طبیعی نسبت به آن می باشد ولی اگر فرد در این شرایط تسلیم خشم خود شود ممکن است رفتارهایی انجام دهد که مشکل را پیچیده تر کند. در چنین مواقعی بهتر است فرد در کنار کنترل خشم خود، راه حل مناسبی نیز برای مشکل خود بیابد. مهارت حل مسئله، یافتن بهترین راه حل برای چنین مشکل هایی را به افراد می آموزد.

**ث) ابراز خشم خود به شیوه ای سازگارانه:** کنترل خشم به این معنی نیست که فرد اصلا خشم خود را نشان ندهد، بلکه کنترل خشم شامل ابراز خشم به شیوه ای سازگارانه نیز هست. رفتار جرات مندانه رفتاری است که فرد به وسیله آن می تواند بدون انجام رفتارهای پرخاشگرانه، به دیگران نشان دهد که از آنها رنجیده یا عصبانی شده است.

# فصل هفتم

## آشنایی با مواد و

## پیشگیری از سوء مصرف

## مواد

## مقدمه

دانشجویان به عنوان یکی از مهم ترین گروه های جامعه بخش عظیمی از جامعه امروز کشور را تشکیل می دهند. دانشجویان از سرمایه های انسانی و ملزومات پیشرفت هر جامعه ای محسوب می گردند و سلامت جسمی و روانی آن ها از اهمیت بالایی برخوردار است. مصرف مواد و الکل در میان جوانان به ویژه دانشجویان می تواند آسیب های جدی به سلامتی و کیفیت زندگی آن ها و در نهایت سلامت جامعه وارد نماید بنابراین همواره نگرانی های زیادی در این باره وجود دارد. مواد اعتیاد آور بسیاری با نام ها و اشکال مختلف وجود دارد که کنجکاوی یا عدم اطلاعات کافی ممکن است منجر به مصرف آن ها و مشکلات بعد از آن شود. لذا در این کتابچه راهنما، تلاش شده است با معرفی مهمترین و شایع ترین مواد اعتیاد آور در بین دانشجویان (سیگار و قلیان، الکل، کانابیس، ترامادول و ریتالین) و همچنین معرفی عوارض مصرف آن ها در جهت افزایش آگاهی مخاطبین گام برداشته شود. همچنین تلاش شده است این اطلاعات به صورت ساده و کاربردی بیان گردد.

## انواع مواد اعتیاد آور را بشناسیم

قبل از هر چیز لازم است بدانیم مواد چیست. به طور کل مواد به آن دسته از مواد شیمیایی (برگرفته از طبیعت، صناعی یا نیمه صناعی) گفته می شود که مصرف آن ها بر مغز اثر گذاشته، باعث دگرگونی در سطح هوشیاری و عملکرد مغز می شود. به جهت تأثیرگذاری بر مغز، تغییر در حواس پنج گانه و گاهی اوقات طرز تفکر، به این مواد "روان گردان" نیز گفته می شود. اگرچه تعداد مواد اعتیاد آور بسیار است و هر یک از مواد آثار و عوارض خاص بر روی جسم و روان فرد مصرف کننده بر جای می گذارند، لذا به طور کلی مواد به گروه های زیر تقسیم می شوند:

۱. افیون ها و نارکوتیک ها (مواد افیونی و شبه افیونی)
۲. کاهش دهنده فعالیت سیستم اعصاب مرکزی (مضعف ها، الکل و آرام بخش ها)
۳. محرک های عمومی سیستم اعصاب مرکزی (مواد محرک)
۴. کانابیس (حشیش و ماری جوانا)
۵. توهم زها (اسید یا ال س دی)
۶. مواد با عملکرد چندگانه (اکستازی)
۷. فرآر ها
۸. افزایش دهنده های عملکرد

**مواد افیونی:** موادی طبیعی یا نیمه صناعی است که از گیاه خشخاش گرفته می شود. مانند هروئین، تریاک، شیره تریاک، کدئین، مرفین و ... مواد شبه افیونی به موادی که عملکرد مشابه افیونی داشته ولی ساختار شیمیایی آن ها متفاوت می باشد اطلاق می شود. مانند متادون، مپریدین، اکسیکدون، هیدروکدون.

**کند کننده ها** سیستم عصب مرکزی را دچار ضعف می کنند و اثراتی در هوشیاری فرد و اعمال وظایف دستگاه مغز و اعصاب دارد و می توانند منجر به وجود آمدن احساس آرامش شوند. الکل و داروهای آرام بخش مانند دیازپام، آلپرازولام، کلونازپام، ... و باربیتورات ها مانند فنوباربیتال و ... نیز در این دسته قرار دارند.

**مواد محرک** گروهی از مواد صناعی یا مشتق از گیاهان است که هوشیاری، انگیزتگی و گوش به زنگی را از طریق تحریک سیستم اعصاب مرکزی افزایش می دهد. مواد محرک با چنین تحریکی حالت سرخوشی و شغف به وجود می آورند. محرک های آمفتامینی نظیر متامفتامین (شیشه)، متیل فنیدیت (ریتالین) و کوکائین جزو این گروه از مواد هستند. همچنین می توان از کافئین و نیکوتین نیز در این گروه نام برد.



**کانابیس** همان گیاه شاهدانه است که ساقه، برگ ها، سرگل، صمغ و غنچه حاوی ماده روان گردان تی اچ سی است. حشیش، و گل از این دسته مواد هستند.

**توهم زاها** بر روی سیستم عصب مرکزی تاثیر گذاشته و شناخت و عملکردهای ادراکی فرد را تغییر می دهند. توهم زاها مانند فن سیلکیدین، مسکالین، پسیلوپین یا همان قارچ جادویی و ال اس دی هستند.

**مواد با عملکرد چندگانه** به موادی اطلاق می شود که اثرات چندگانه و متفاوتی بر مغز و در نهایت بر رفتار می گذارند. به طور مثال مصرف اکستازی در بعضی افراد هم سبب سرخوشی مفرط، هم انرژی بودن و هم تجربه توهم و هذیان می شود. در واقع این مواد پس از مصرف اثرات متعدد چند ماده را با هم دارند.

**فرآرها** به گازهای منشعب شده بعضی مواد که خاصیت فرآر دارند گفته می شود مانند گاز منشعب شده از تینر، گاز فندک، و بنزین که اثرات بسیار شدید بر مغز داشته و عوارض وخیمی دارند.

**افزاینده های عملکرد** نیز به موادی گفته می شود که بر مغز و بدن اثر گذاشته و سبب افزایش عملکرد ورزشی، اندازه حجم بدن، و تغییر خلق می شود مانند استروئیدها.

### **سیگار (مواد دخانی)**

سیگار یکی از شایع ترین مواد دخانی است که در سراسر جهان توسط افراد مصرف می شود. ممنوعیت برای مصرف آن وجود ندارد فقط در برخی از کشورها به منع تبلیغات و ایجاد محدودیت سنی بسنده شده است.

سیگار از گیاه تنباکو که در آب و هوای گرم می روید و دارای برگ های پهن و سبز رنگ است پر می شود. تنباکو به شکل سیگار، سیگار برگ، توتون پیپ و تنباکوی قلیان به صورت تدخینی قابل مصرف است. همچنین می توان تنباکو را به شکل جویدن یا پودر شده از راه بینی استفاده کرد. در همه روش های مصرف تنباکو مقدار زیادی نیکوتین وارد بدن می شود.

### **نیکوتین چیست؟**

نیکوتین به گروهی از عناصر شیمیایی به نام آلکالوئیدها تعلق دارد و دارای طعمی تلخ است. این ماده جزو مواد سمی هستند که بعضی گیاهان برای جلوگیری از خورده شدن توسط حشرات یا حیوانات تولید می نمایند. نیکوتین برگرفته از گیاه تنباکو است و یکی از چهار هزار ماده شیمیایی شناخته شده در فرآورده های آن است. نام اصلی گیاه نیکوتینا تاباکوم است. همچنین بیش از ۶۶ گیاه دیگر نیز دارای نیکوتین هستند. نیکوتین هم به عنوان ماده محرک و هم مانع اشتها عمل می کند. (نیکوتین یکی از اعتیادآورترین مواد شناخته شده است. به همین دلیل است که افراد به شکل مستمر سیگار مصرف می کنند به آن وابسته می شوند).

### **تاثیر نیکوتین بر مغز**

مصرف نیکوتین باعث تحریک غده آدرنال و در نتیجه آزاد سازی مقدار زیادی آدرنالین می شود که در اثر آن فشار خون و ضربان قلب افزایش می یابد و تنفس سریع تر می شود. از طرفی نیکوتین تولید انسولین از لوزالمعده را متوقف می کند به همین دلیل علت سیگاری ها میزان قند خونشان نسبتا بالاست. نیکوتین به طور غیر مستقیم باعث آزاد سازی دوپامین می شود که لذت ایجاد می کند این بازتاب شبیه عملکرد موادی مانند کوکائین و هروئین در مغز است.

### **قیر یا قطران چیست؟**

یکی دیگر از مواد آسیب زای کشف شده در سیگار که سرطان زا بوده و باعث التهاب مژک های ریه می شود قیر، یا قطران است. قطران همچنین عامل بیماری های قلبی و عروقی و بیماری های مادرزادی جنین در مادران مصرف کننده است.

## عوارض مصرف سیگار

### عوارض کوتاه مدت

- افزایش ضربان قلب
- افزایش فشار خون
- تغییر رنگ دندان
- بوی بد دهان
- تنفس بد
- گلو درد و سرفه

### عوارض بلندمدت

- نشکلات قلبی و عروقی
- آمفیزم
- سکته قلبی
- آب مروارید چشم
- بیماری های مزمن ریوی
- احتمال ابتلا به سرطان های ریه، خون، دهان، گلو، لوزالمعده، کلیه، نای و مثانه
- کاهش ویتامین ث
- چروک پوست و پیری زود رس
- آسم
- زخم معده
- کاهش توانایی در حرکات ورزشی
- کاهش ویتامین ث

## قلیان

### قلیان چیست؟

قلیان وسیله ای است برای مصرف تدخینی یا به اصطلاح کشیدن تنباکو که در خاورمیانه، آسیای مرکزی، شمال آفریقا متداول است. این وسیله توسط ایرانیان و هندی ها اختراع شد و در فارسی به صورت قلیان و غلیان نیز ثبت شده و گاه نارگیله نیز نامیده شده است. در افغانستان به کل مجموعه قلیان، چلم نیز می گویند. در کشورهای عربی به نام شیشه و نارگیله معروف است و در شبه قاره به حقه معروف است. قلیان برای استفاده از دود حاصل از تماس ذغال گداخته و تنباکو است که به این عمل "کشیدن قلیان" می گویند.

### مقایسه قلیان و سیگار

بررسی ۵۴۲ مطالعه علمی در زمینه قلیان نشان می دهد که در مقایسه با کشیدن یک نخ سیگار، مصرف یک وعده قلیان موارد زیر را وارد بدن میکند:

- ✓ حدوداً ۱۲۵ برابر دود بیشتر
- ✓ ۲۵ برابر قطران بیشتر
- ✓ ۲/۵ برابر نیکوتین بیشتر
- ✓ ۱۰ برابر منواکسیدکربن بیشتر

### تنباکوی میوه ای چیست؟

تنباکوی میوه ای چند سالی است که تولید شده و با انواع اسامی و طعم های گوناگون در دسترس همگان است. این نوع تنباکو از بدترین نوع برگ توتون تهیه شده که در کارخانه ها معمولاً دور ریز تولیدات آن ها است ولی به واسطه مواد شیمیایی معطر و بسته بندی های پر زرق و برق آن ها را با نام تنباکوی میوه ای در ایران و نام عربی معسل در کشورهای عربی بفروش می رسانند.

### عوارض مصرف قلیان

### عوارض کوتاه مدت:

- ✓ افزایش ضربان قلب
- ✓ افزایش سطح منوکسیدکربن و نیکوتین و پلاسما در خون
- ✓ آلرژی و حساسیت در اثر مصرف تنباکو میوه ای
- ✓ تاثیرات مخرب بر دو عضو حیاتی ریه ها و قلب در بدن

### عوارض بلند مدت:

- ✓ سرفه های مزمن
- ✓ خطر ابتلا به انواع سرطان ها مانند ریه، دهان و مثانه
- ✓ بیماری انسدادی ریوی مزمن
- ✓ آمفیزم
- ✓ پایین بودن وزن هنگام تولد نوزاد (اگر توسط مادر در زمان بارداری استفاده شود)
- ✓ افزایش حملات آسم و ذات الریه
- ✓ ورود مواد سمی و سرطان زا به بدن در اثر واکنش ذغال و فویل آلومینیومی
- ✓ انتقال باکتری های موجود در لوله قلیان مانند باکتری سل
- ✓ بیماری های عفونی مانند هیپاتیت ب (در اثر استفاده مشترک از شیلنگ و سری آن)
- ✓ مصرف مداوم قلیان تحرک و طول عمر اسپرم را در مردان کاهش می دهد. همچنین وجود فلزات سنگین مانند آرسنیک، کروم، سرب موجب کاهش تولید اسپرم می شود.
- ✓ اختلال در سیستم تخمک گذاری در خانم ها و کاهش قدرت باروری
- ✓ مصرف قلیان باعث اختلال در جذب کلسیم و ساخت استخوان، یائسگی زودرس در خانم ها، کاهش وزن و تخریب هورمون های جنسی می شود که به تسریع پوکی استخوان می انجامد.
- ✓ به دلیل جذب بیشتر نیکوتین در خانم ها، آسیب به زیبایی و پوست
- ✓ بیماری دهان و دندان

### باورهای غلط و واقعیت های مربوط به قلیان

- باور غلط ۱:** از آنجا که تنباکوی قلیان از طریق آب فیلتر می شود، کلیه مواد مضر آن تصفیه می شود.
- واقعیت ۱:** کشیدن تنباکو و گذر دود از آب، مواد سرطان زای آن را تصفیه نمی کند. این دود می تواند به اندازه دود سیگار اثر مخرب بر روی ریه داشته باشد.
- باور غلط ۲:** استنشاق دود قلیان ریه ها را نمی سوزاند، به همین دلیل مضر نیست.
- واقعیت ۲:** دود قلیان وقتی استنشاق می شود، ریه را نمی سوزاند، زیرا از طریق آبی که در پایین آن قرار دارد خنک می شود. با این که دود خنک می شود، اما هنوز هم حاوی مواد سرطان زایی است که برای بدن مضر است.
- باور غلط ۳:** کشیدن قلیان سالم تر از کشیدن سیگار است.
- واقعیت ۳:** دود قلیان بیشتر از دود سیگار مضر است. قلیان به طریقی متفاوت تولید می کند: دود سیگار از سوختن تنباکو ایجاد می شود، در حالی که دود قلیان از طریق گرم شدن تنباکویی که در کاسه ای زیر آن قرار دارد از طریق حرارت ذغال تولید می شود. محصول نهایی آن یعنی دود، مشابه یکدیگرند که حاوی مواد سرطان زاست.

**باور غلط ۴:** کشیدن قلیان به اندازه کشیدن سیگار اعتیاد آور نیست، زیرا نیکوتین ندارد.

**واقعیت ۴:** تنباکوی قلیان هم مثل تنباکوهای معمولی حاوی نیکوتین است. در واقع، در یک مصرف ۶۰ دقیقه ای قلیان، فرد در معرض حجم دودی ۱۰۰ تا ۲۰۰ مرتبه بیشتر از یک سیگار قرار می گیرد.

**باور غلط ۵:** تنباکوی گیاهی قلیان سالم تر از تنباکوی معمولی سیگار است.

**واقعیت ۵:** هر دو نوع تنباکوی سیگار و قلیان، فرد را در معرض مواد سرطان زا قرار می دهد.

**باور غلط ۶:** اگر دود قلیان وارد ریه نشود و فقط از راه دهان خارج شود. آسیبی به ریه ها نمی رساند.

**واقعیت ۶:** چون دود از طریق مخاط دهان و حنجره نیز جذب بدن می شود، آثار سوء خود را می گذارد.

## الکل

### مشروبات الکلی چیست؟

الکل یک ماده شیمیایی کُند کننده سیستم اعصاب مرکزی است. به مقدار کم می تواند اثر محرک داشته باشد. ماده موثر در مشروبات الکلی، الکل اتیل یا اتانول است که از تخمیر شکر موجود در میوه جات با خمیر مایه بدست می آید.

نوشیدنی های الکلی همان مشروبات الکلی به نوشیدنی هایی اطلاق می شود که در آن ها درصدی از الکل وجود دارد. در کشور ما منع قانونی و شرعی برای مصرف الکل وجود دارد. با این وجود ورود غیر قانونی و عدم نظارت بر کیفیت این نوشیدنی ها در ایران، آسیب های غیر قابل بازگشتی به مصرف کنندگان وارد کرده است.

برای رسیدن به اندازه اثر گذار الکل در بدن، تنها مصرف چند گرم آن کافی است تا احساس تحت تاثیر قرار گرفتن را تجربه کرد. الکل به سرعت جذب می شود و در عرض چند دقیقه در خون قابل شناسایی است. اتانول مولکول کوچک محلول در آب است که به سرعت از تمام غشاهای بیولوژیکی عبور می کند و به تمام بافت های بدن نفوذ می کند و نود درصد آن توسط کبد متابولیزه می شود.

مصرف مزمن الکل موجب کاهش یکی از انتقال دهنده های شیمیایی مغز به نام سروتونین می شود و احتمال بروز افسردگی را افزایش می دهد. وابستگی جسمی به الکل زمانی اتفاق می افتد که سلول های سیستم عصبی مرکزی، فقط در حضور الکل بتوانند کارکرد طبیعی داشته باشند. و هنگامی که مصرف الکل قطع می شود، نشانه آشکار محرومیت (خماری) نمایان شود.

### مسمومیت با الکل

اثرات اولیه مصرف الکل آرامش و از دست دادن مهار است، اما با مصرف زیاد آن علائم مسمومیت ظاهر می شود این علائم عبارتند از: گفتار کُند، گام های نا استوار، عدم هماهنگی حرکتی، اختلال در توجه، تمرکز، حافظه، قضاوت، کاهش تنفس، تهوع و استفراغ. این علائم با علائم حاد دیگری مانند کاهش با دپرسیون تنفسی می توانند برای فرد خطرناک باشند. مسمومیت شایع ترین علت مشکلات مربوط به الکل که منجر به صدمات و مرگ زود رس می شود؛ است.

مصرف الکل سبب موارد ذیل می شود: تصادفات جاده ای، مصدومیت به علت شلیک با اسلحه، افتادن، خودکشی، حوادث شغلی و صنعتی، غرق شدن، پرخاشگری، تجاوز و خشونت خانگی

بین میزان تجمع الکل در خون و اثر آن بر بدن و مغز رابطه وجود دارد. در یک فرد معمولی مصرف یک نوشیدنی الکلی سبب افزایش تجمع در خون با میزانی حدود ۰/۰۱ تا ۰/۰۳ در یک ساعت خواهد شد. باید توجه داشت مصرف این میزان الکل نیز

می تواند مشکل ساز باشد و همچنین ادامه مصرف الکل همانند هر ماده مخدر و محرک دیگری سبب وابستگی و اعتیاد خواهد شد.

### علائم محرومیت از مصرف الکل

علائم معمولاً ۶ تا ۲۴ ساعت بعد از آخرین مصرف ظاهر شده و تا مدت پنج روز بطول می کشند. این علائم شامل موارد زیر می باشند:

- |           |  |
|-----------|--|
| ✓ لرزش    | ✓ سردرد  |
| ✓ تهوع    | ✓ مشکل در خواب (ممکن است تا روزها بطول انجامد) |
| ✓ اضطراب  | ✓ تشنج   |
| ✓ افسردگی | ✓ توهم دیداری و شنیداری                        |
| ✓ تعریق   |  |

### مصرف الکل و مشروبات در دوران بارداری

شرب الکل در دوران بارداری ممکن است سبب نشانگان یا سندرم جنین الکی شود. ناهنجاری جسمی، رشد عقب ماندگی و تاخیر در رشد می تواند به علت این سندرم باشد.

### عوارض مصرف الکل

#### مغز

- ☛ سندرم کورساکوف (اختلال عصبی حاد با علائم مشکل در حافظه، فقدان بینش، کاهش هوشیاری و ...)
- ☛ سندرم ورنیکه (اختلال عصبی حاد که عمدتاً بر روی راه رفتن تاثیر می گذارد به همراه اغتشاش شعور، انواعی از ناهنجاری های حرکتی چشمی)
- ☛ مشکل حافظه بویژه حافظه کوتاه مدت
- ☛ جنون زودرس
- ☛ فراموشی و گیجی
- ☛ از دست دادن بصیرت و حس زمان و مکان
- ☛ مختل شدن قضاوت
- ☛ کاهش توانایی یادگیری
- ☛ مشکل در تصمیم گیری
- ☛ از دست دادن هوشیاری، بی هوشی
- ☛ کاهش حس بازداری و انجام رفتارهای خطرناک
- ☛ افسردگی
- ☛ اضطراب

**مری، نای و حنجره:** خونریزی مری، سرطان حنجره، سرطان مری، عفونت مری

**نخاع:** آسیب به سیستم اعصاب مرکزی، آسیب به سیستم اعصاب پیرامونی، کاهش هماهنگی حسی و حرکتی، کاهش حس واکنش

**عروق:** فشار خون بالا، اتساع عروق خونی

**پانکراس:** عفونت پانکراس، سرطان پانکراس، تورم پانکراس

**کبد:** سیروز کبدی، از بین رفتن توانایی بازسازی کبد، سرطان کبد، عفونت کبد

**معدده:** گاستریت (عفونت مخاط معدده)، خونریزی معدده، زخم معدده، ورم معدده

**کلیه ها:** مشکلات کلیوی

**سینه (زنان):** سرطان سینه

**جنین (زنان):** سندرم جنین الکلی، عقب ماندگی ذهنی نوزاد، بیش از اندازه کوچک بودن نوزاد، وزن کم نوزاد، رشد کم نوزاد، ناهنجاری ها در فرم صورت و استخوان ها

**دست:** لرزش دست، بی حس شدن انگشتان، تورم اندام ها (دست و پا)، خارش پوست

**روده:** تولید بیش از حد موکوس در روده و جلوگیری از عملکرد سالم روده، سرطان روده، مدفوع چرب

**دستگاه تناسلی (مردان):** ناتوانی در نعوظ، ناتوانی جنسی، عفونت مجاری ادراری

**پاها:** مشکل در راه رفتن و حفظ تعادل، بی حسی انگشتان پا

**بویایی:** کاهش حس بویایی

**صورت:** سرخ شدن پوست صورت، تورم پوست صورت

**دهان و تکلم:** سرطان دهان، تکلم نامفهوم و مبهم

**بینایی و چشم:** کاهش حس بینایی، گشاد شدن مردمک های چشم، هنگام مصرف زیاد تنگ شدن مردمک های چشم، زرد شدن سفیدی چشم، تار شدن دید

**سایر مشکلات:** مشکلات خواب، کاهش ویتامین ب ۱، کاهش حس درد، نقص در مهارت های ذهنی - شناختی، تولید سنگ کیسه صفرا، خشونت و پرخاشگری

### **سایر ملاحظات مهم در مصرف الکل**

☛ احتمال تصادف در رانندگی در افراد با سطح تجمع الکل در خون (ABC) به میزان ۰/۰۵ حدود پنج برابر افرادی است که الکل مصرف نکرده اند.

☛ شرب الکل همراه با مصرف سایر داروها یا مواد می تواند بسیار خطرناک باشد (مانند داروهای خواب آور، حشیش، مسکن های قوی و بعضی ضد افسردگی ها یا ضد سایکوتیک ها).

☛ شرب همزمان الکل با مواد محرکی مانند کافئین، کاهش دهنده اشتها یا آمفتامین ها دارای تاثیرات ناشناخته ولی خطرناک است.

☛ استفاده از داروهای ضد بارداری که بصورت خوراکی مصرف می شوند یا درمان جایگزین استروژن نیز با الکل تداخل دارند.

**کانابیس:** گیاه بومی خاص مناطق استوایی و آب و هوای معتدل است. در واقع کانابیس همان گیاه شاهدانه است که ساقه، برگ ها، سرگل، صمغ و غنچه آن حاوی ماده ای شیمیایی و ماده روان گردانی به نام دلتا ۹ تتراهیدروکانابینول (THC) است که ماده موثر اصلی بشمار می رود. البته بیش از شصت و یک ماده شیمیایی دیگر که "کانابینوئید" نامیده می شوند؛ نیز از گیاه کانابیس به دست می آیند. حشیش، گراس یا ماری جوانا، روغن حش و گل از دسته کانابیس ها هستند.

کانابیس دارای دو نوع است؛ کانابیس ساتیوا و کانابیس ایندیکا.

**کانابیس ساتیوا:** می تواند به درختچه ای بلند (گاهی به طول ۷ متر)، با شاخه های شل و آویزان، با برگ های باریک تبدیل شود و معمولا با کشت در فضای باز به دست می آید.

**کانابیس ایندیکا:** درختچه ای کوتاه با برگ های پهن که می تواند در فضای بسته کشت شود. این دو نژاد از نظر اثر نیز تا حدودی متفاوت هستند.

## حشیش، ماری جوانا و حش

**حشیش:** حشیش صمغ متراکم شده و خشک شده گل های کانابیس است. رنگ آن از سبز تیره تا قهوه ای و حتی سیاه متغیر است و از گل، برگ و ساقه گیاه شاهدانه مونث و از ترشحات چسبنده آنها به صورت صمغ به دست می آید. حشیش به صورت قطعه ای به فروش می رسد.

برخلاف عقیده رایج بین مردم که فکر می کنند حشیش باعث اعتیاد نمی شود حشیش ماده ای اعتیاد آور است. کسی که مدتی حشیش مصرف می کند به راحتی قادر به ترک مصرف آن نخواهد بود. از همه مهمتر این که ترک مصرف حشیش به علت فشار روانی شدید و احساس اشتیاق فراوان برای مصرف بسیار مشکل است و مصرف کنندگان باید بدانند که در صورت یکی دو بار مصرف حشیش احتمال وابستگی آنان بسیار زیاد می شود.

صمغ حشیش یا "حش" به ترشحات قهوه ای یا سیاه خشک شده سر شاخه گلدار گیاه شاهدانه اطلاق می شود که تبدیل به پودر یا به صورت تخته ای و قالبی فشرده شده است.

**روغن حش:** روغن حش از راه جوشانیدن گل ها یا صمغ کانابیس در حلال آلی به دست می آید و ماده ای چسبنده به رنگ قهوه ای مایل به قرمز یا سبز است. میزان ماده موثر تی اچ سی در هر یک از گونه های کانابیس متفاوت است. در واقع روغن حشیش یا روغن "حش" عصاره ای است که از مواد خشک گیاه یا صمغ آن استخراج می شود.

**ماری جوانا:** ماری جوانا جوانه و برگ خشک شده کانابیس است. رنگ سبز آن از سبز مایل به خاکستری تا قهوه ای مایل به سبز متغیر بوده و می تواند تخم و ساقه باشد. این ماده یک ماده غیر قانونی است که به عنوان عامل ایجاد سرخوشی و به صورت تفریحی مصرف می شود. ماده فعال و موثر ماری جوانا، نیز همان تی اچ سی است. ماری جوانا بیش از همه با سیگار مصرف می شود و ظرف چند دقیقه در خون قابل کشف شدن است. میزان تی اچ سی در ماری جوانا بسته به نسبت گل به برگ متغیر است. یک سیگار معمولی ماری جوانا حاوی پنج درصد تی اچ سی است ولی حشیش (رزین به دست آمده از گل های ماده) تقریبا حاوی ۱۰ درصد تی اچ سی است. (به برگ گیاه شاهدانه ماری جوانا اطلاق می شود. از برگ گیاه شاهدانه علاوه بر حشیش، بنگ، چرس و گراس نیز به دست می آید)

**گل چیست؟** گل از خانواده کانابیس است و از گل های سرشاخه های گیاه شاهدانه تهیه شده و معمولا بالاترین میزان تی اچ سی را دارد. تاثیرات منفی گل چندین برابر بیشتر از حشیش است و پتانسیل قوی تری از ماری جوانا و حشیش در ایجاد توهم و اعتیاد آوری دارد برای مثال میزان قدرت توهم زایی آن دو تا سه برابر بیشتر از ماری جوانا است.

**مکانیزم اثر مصرف کانابیس:** اگرچه مکانیسم های زمینه ای اثر روان گردان این ماده به خوبی مشخص نیستند، ولی مشخص شده که فعالیت مواد انتقال دهنده عصبی مغزی متعددی از جمله آنانداماید؛ نورآدرنالین، دوپامین، سرتونین، و آندروفین ها تاثیرگذار هستند. ماهیت اثر روانی این ماده به عوامل متعددی نظیر انتظار فرد مصرف کننده، خلق و خوی قبلی او و محیطی که ماده را مصرف می کند، بستگی دارد و ترکیب پیچیده ای از اثرات تحریکی و مهارتی بر جای

می گذارد. اثرات تحریکی شامل سرخوشی و تشدید حواس پنج‌گانه هستند، حال آنکه اثرات مهاری به صورت احساس آرامش ظاهر می شوند.

تی اچ سی درون این ماده بر مکانیزم عملکرد آنانداماید اثر گذاشته و اثرات خود را بر روی نسوج اعمال می کند که برجسته ترین این آثار در سیستم عصبی مرکزی و سیستم قلبی و عروقی است. همان طور که اشاره شد اثرات این ماده به نحو تجویز، دوز و تجربه قبلی مصرف کننده بستگی دارد.

### **خطرات همراه با مصرف کانابیس**

#### **اثر بر روی سیستم قلبی و عروقی :**

تاکیکاردی (ضربان تند قلب) وابسته به میزان مصرف ماده و افزایش فشار خون سیستولی در وضعیت طاق باز و کاهش فشار خون در حالت ایستاده از اثرات آن بر سیستم قلبی و عروقی به شمار می روند.

#### **اثر بر روی سیستم مرکزی:**

اختلا در هماهنگی حرکتی، کاهش حافظه کوتاه مدت، دشوار شدن عمل تمرکز، تنزل در کارایی ذهنی از اثرات مصرف کانابیس بر سیستم عصبی مرکزی به شمار می روند.

#### **اثر بر روی سیستم تولید مثل مردانه:**

ماری جوانا می تواند باعث کاهش تستسترون پلازما، ژنیکوماستی و کم تعداد شدن اسپرم می شود. در کوتاه مدت، مصرف کنندگان میزان ضربان قلب و اشتهاى بیشتری دارند. مصرف کنندگان همچنین مشکلاتی در انجام فعالیت های ذهنی و فیزیکی همچون رانندگی و تفکر منطقی دارند. با مصرف مقادیر زیاد این ماده، در درک صدا و رنگ حساس تر و تفکرشان مغشوش و کند می شود. اگر میزان مصرف بسیار بالا باشد، اثرات حشیش مانند توهم زا می شود و ممکن است باعث اضطراب، ترس و حتی حالت های روان پریشی شود.

مصرف کنندگان دائمی حشیش در خطر پیدایش وابستگی روانی تا جایی هستند که انگیزه خود را برای انجام سایر فعالیت ها همانند کار و روابط شخصی از دست می دهند. پژوهش های اخیر نشان می دهد که بین مصرف کانابیس و افزایش جنون جوانی (شیزوفرنی) ارتباط وجود دارد.

### **عوارض مصرف کانابیس**

همان طور که قبلا اشاره شده افراد بسته به مقدار مصرف، تجربه و انتظاراتی که از مصرف کانابیس دارند واکنش مختلفی به آن نشان می دهند. مصرف کانابیس در فرد ممکن است تجربه احساس سرخوشی و شادی کاذب ملایم را فراخوانی کند که معمولا به آن نشئه شدن می گویند. اثر تحریک کننده اولیه این ماده جای خود را به آرامش و خواب آلودگی می دهد. تغییرات سریع خلقی یا هیجان های افراطی نیز می تواند رخ دهد. تغییرات ادراکی و حسی نیز می تواند روی دهد اما این تغییرات عموما مبالغه در تجربیات لذت بخش هستند. با این همه بعد از مصرف مقادیر زیادی تی اچ سی توهمات و احساس بدبینی در فرد به وجود می آید. همچنین بعد از مصرف کانابیس افراد ممکن است احساس بهم ریختگی زودگذر را در خود نشان دهند، به این معنی که ممکن است توانایی نگهداری و هماهنگی کردن اطلاعات برای منظور خاص را از دست بدهند. علاوه بر این نوعی تحریف حس زمان وجود دارد که به نظر می رسد زمان بسیار کندتر می گذرد.

از عوارض کوتاه مدت مصرف کانابیس می توان به از بین رفتن هماهنگی تمرکز و حافظه کوتاه مدت اشاره کرد. مصرف دراز مدت آن موجب فقدان انرژی و انگیزش و از بین رفتن حافظه می شود. این اثرات ممکن است حتی بعد از اینکه شخصی از مصرف کانابیس دست بردارد، باقی بماند.



سایر خطرات مصرف کانابیس

- ✦ دود حشیش نسبت به سیگارهایی با قطران بالا، ۵۰ درصد قطران بیشتر دارد که باعث افزایش خطر سرطان ریه و سایر بیماری های دستگاه تنفسی در مصرف کنندگان این ماده می شود.
- ✦ مصرف حشیش تقریباً به اندازه پنج برابر مصرف دخانیات (سیگار) خطر آسیب رساندن به ریه و سرطان دارد.
- ✦ همانند مصرف توتون و تنباکو، آسیب دیدن ریه و خطر ابتلا به سرطان از خطرات مهم مصرف کانابیس به شمار می روند.

### ترامادول چیست؟

ترامادول نوعی مسکن صناعی از دسته ضد دردهای شبیه به داروهای مخدر یا افیونی است که در پزشکی جهت تسکین دردهای متوسط تا شدید در بزرگسالان به کار می رود. اثر ترامادول به خصوص بر روی گیرنده های افیونی است که علاوه بر این از باز جذب سروتونین و نوراپی نفرین نیز جلوگیری می کند. این دارو بر اساس همانند سازی ساختار مولکولی نارسئین که یکی از آلکالوئیدهای تریاک می باشد ساخته شده است. مصرف آن تنها با تجویز پزشک و به مدت محدود مجاز می باشد. اما متأسفانه به دلیل برخی از عوارض سرخوشی توسط برخی از افراد مورد سوء استفاده قرار می گیرد، که عوارض بسیاری را در پی دارد. به دلیل مکانیسم عمل مشابه این دارو با مرفین، مصرف مداوم آن وابستگی جسمی و روانی مشابه اعتیاد به مواد مخدر منجر می شود. این دارو با نام های تجاری ترامال، ترامد، بایومادول، بیومادول، تدامول عرضه می گردد.

### اشکال ترامادول در ایران

- قرص و کپسول ۵۰ و ۱۰۰ میلی گرم
- آمپول ۱۰۰ میلی گرم
- این دارو به صورت خوراکی یا تزریقی در دردهای نسبتاً شدید حاد یا مزمن از قبیل دردهای بعد از عمل جراحی و دردهای سرطانی استفاده می شود.

### علائم جسمی و روانی مصرف ترامادول

- |  |  |
|--|--|
| ✦ سرخ شدن چشم ها                           | ✦ سرخ شدن چشم ها                           |
| ✦ نگاه های مات به صورت طولانی مدت به اطراف | ✦ نگاه های مات به صورت طولانی مدت به اطراف |
| ✦ عدم تعادل در حرکات                       | ✦ عدم تعادل در حرکات                       |
| ✦ بی توجهی به نظافت                        | ✦ بی توجهی به نظافت                        |

### سایر علامت های مصرف

- |                            |                           |
|----------------------------|---------------------------|
| ✦ خاراندن بدن به ویژه بینی | ✦ بیبوست                  |
| ✦ پرحرفی                   | ✦ تعریق                   |
| ✦ کلافگی و خمیازه          | ✦ کاهش فعالیت سیستم تنفس  |
| ✦ بی خوابی یا خواب زیاد    | ✦ افت شدید فشار خون       |
| ✦ تهوع                     | ✦ دیدن حالات غیر عادی     |
| ✦ سرگیجه                   | ✦ مشاهده پروتئین در ادرار |

### عوارض مصرف ترامادول

- ✦ اضطراب
- ✦ تهوع و استفراغ

- ❖ سردرد
- ❖ سرگیجه
- ❖ اختلال خواب
- ❖ افسردگی
- ❖ خشکی دهان
- ❖ بی‌اشتهایی
- ❖ کاهش هموگلوبین خون
- ❖ افزایش انقباضات ماهیچه ای
- ❖ خارش پوستی
- ❖ یبوست
- ❖ دل درد
- ❖ اختلالات بینایی
- ❖ احتباس ادراری

### عوارض قطع ناکهانی ترامادول

- ❖ اضطراب
- ❖ تعریق
- ❖ بی‌خوابی
- ❖ تهوع و لرز
- ❖ اسهال
- ❖ درد عضلانی
- ❖ سندرم پای بی‌قرار
- ❖ ترس و بیقراری
- ❖ گر گرفتگی و گزگز اندام‌ها
- ❖ تحریک پذیری
- ❖ تشنج
- ❖ استفراغ و درد شکم
- ❖ توهم
- ❖ مشکلات تنفسی

### علائم مسمومیت با ترامادول

گاهی مصرف بیس از اندازه باعث ایجاد مسمومیت در فرد مصرف کننده می‌گردد. که علائم آن به شرح ذیل است:

- ❖ تنفس سطحی و کم عمق
- ❖ خواب آلودگی
- ❖ کاهش ضربان قلب
- ❖ پوست سرد و مرطوب
- ❖ ضعف
- ❖ احساس سبکی سر
- ❖ سر درد و سرگیجه
- ❖ تهوع و استفراغ
- ❖ یبوست تشنج و کُما
- ❖ تحریک سیستم عصبی مرکزی
- ❖ افسردگی

### هشدار در خصوص مصرف ترامادول

**هشدار ۱:** این دارو نباید با نوشدنی‌های الکلی مصرف شود چون باعث تضعیف سیستم تنفسی می‌گردد و احتمال خطر مرگ وجود دارد.

**هشدار ۲:** ایمنی و اثر بخشی دارو در نوجوانان زیر ۱۶ سال اثبات نشده است و مصرف آن در این گروه سنی توصیه نمی‌شود.

**هشدار ۳:** تشنج و افت عملکرد تنفسی در عارضه اصلی و مهم ترامادول است که باعث وارد آمدن صدمات جبران ناپذیری به فرد می‌گردد.

**هشدار ۴:** در صورت شرایط حاد شکمی، افزایش فشار داخل جمجمه‌ای، ضربه مغزی؛ به هیچ وجه مصرف نشود.

**هشدار ۵:** احتمال بالای وابستگی و اعتیاد به این دارو وجود دارد.

**هشدار ۶:** خطر جدی در مواردی که اختلالات کبدی و کلیوی، احتمال خطر دپرسیون تنفسی، حملات عصبی، و حساسیت به مواد افیونی وجود دارد.

### واقعیت‌هایی در مورد ترامادول

- روزانه بین ۵ تا ۱۰ نفر به خاطر کاربرد نادرست قرص ترامادول در بیمارستان لقمان حکیم بستری می‌شوند. که بیشتر آنها، کسانی هستند که ترامادول را برای مصارف غیر درمانی بکار برده و مسموم شده‌اند.
- خاصیت تسکین درد در ترامادول حدود ۱۰ برابر ضعیف‌تر از مرفین است.
- یکی از عوارض نادر ولی خطرناک مصرف ترامادول تشنج می‌باشد.
- تشنج معمولاً در اثر مصرف زیاد این دارو، مصرف دارو در بیماران صرعی، بیمارانی که دچار آسیب مغزی شده‌اند، بیمارانی که مشکلات کبدی-کلیوی دارند، مصرف کنندگان الکل ایجاد می‌گردد.
- یکی دیگر از عوارض ترامادول (چهار تا پنج ساعت پس از مصرف) افزایش فشار خون به همراه سردرد شدید می‌باشد.

### ریتالین چیست؟

متیل فنیدیت یا ریتالین نام دارویی است که محرک سیستم عصبی است. معمولاً این دارو برای درمان بیش‌فعالی و نقص توجه و تمرکز و نارسایی (حملات خواب) توسط پزشکان با شرایط و مدت معلوم تجویز می‌شود. ریتالین تمرکز را بهبود می‌بخشد و اشتها را کم می‌کند. فرد را با نشاط می‌کند و بی‌خوابی یا اختلال در خواب ایجاد می‌کند. در اواسط دهه ۵۰ ریتالین به عنوان بالا برنده خلق و به عنوان دارویی که نسبت به آمفتامین‌ها توان ایجاد وابستگی کمتری دارد به کار می‌رفت اما بعدها گزارشاتی مبنی بر سوء مصرف این دارو و ایجاد وابستگی در بین مصرف کنندگان منتشر شد. این بدان معناست که اگر چه ریتالین کاربردهای پزشکی دارد اما برای افرادی که نیاز به مصرف ندارند (توسط پزشک تجویز نشده باشد) می‌تواند ایجاد اعتیاد و وابستگی کند.

ریتالین به شکل خوراکی، استنشاقی و تزریقی استفاده می‌شود که در نوع تزریقی به دلیل وجود ماده‌ای به نام **تالکوم** (پودر تالک) که قابل حل در آب نیست باعث ایجاد آبسه در محل تزریق می‌شود و رگ‌های خونی کوچک را مسدود می‌کند که این عارضه آسیب‌های جدی به شبکه چشم، ریه و ... وارد می‌کند.

### عوارض ریتالین

- عصبی شدن و بی‌خوابی
- حالت تهوع و استفراغ
- احساس سردرد و سرگیجه
- تغییرات ضربان قلب و فشار خون که معمولاً به صورت افزایش آن و در مواردی نیز به شکل کاهش دیده می‌شود.
- خارش پوست
- دردهای شکمی، کاهش وزن و مشکلات معده
- بروز افسردگی پس از قطع مصرف
- بروز علائم روان‌پریشی (جنون) یا علائم وابستگی به ریتالین

- درد سینه و مفصل
- حرکات غیر قابل کنترل بدن

### **در مقادیر بالای مصرف**

- از دست دادن اشتها و سوء تغذیه
- لرزش و پرش عضلات
- تب، تشنج و سردرد
- نامنظم شدن ضربان قلب و تنفس که در مواردی می تواند به شکل خطرناکی ادامه پیدا کند.
- تکرار حرکات و اعمال بی هدف (رفتارهای کلیشه ای)
- بروز حالت های پارانوئید (سوء ظن)، توهم و هذیان
- احساس حرکت و جنبش حشرات در زیر پوست
- ریتالین (مانند کوکائین و آمفتامین) با ایجاد التهاب در عروق مغز خطر سکته مغزی را افزایش می دهند.

# فصل هشتم

## آمادگی شغلی

تجربه نشان می دهد دانشجویان از بدو ورود به دانشگاه برنامه ی مشخصی برای ورود به دنیای کار یا کارآفرینی ندارند. بیشتر آنها این تفکر را دارند که در آینده در یک زمینه مرتبط با رشته تحصیلی خود وارد دنیای کار می شوند. این وضعیت معمولاً تا پایان سال دوم دانشگاه ادامه پیدا می کند. از سال سوم دانشگاه دانشجویان به این مسئله فکر می کنند که در بازار کار چه فرصت های شغلی مرتبط با رشته در انتظار آنهاست. از سال چهارم این دغدغه بیشتر می شود و دانشجویان به این نتیجه می رسد که اگر مرتبط با رشته تحصیلی شغلی پیدا نکرد سراغ کارهای دیگر برود. و این مقارن با فارغ التحصیلی دانشجویان می باشد. اگر دانشجویان این نتیجه گیری را سال اول دانشگاه داشته باشند زودتر و راحت تر می توانند وارد بازار کار شوند.

### **کار، شغل، حرفه سه واژه متفاوتند شما به دنبال کدام هستید؟**

برخی متخصصان مشاوره شغلی، با شواهد تحقیقی معتقدند اگر فردی دنبال کار باشد حتی در اوج بحران های اقتصادی و بیکاری می تواند، کار پیدا کند. این متخصصان حتی پیش بینی می کنند فرد چه رفتارهایی داشته باشد در چه فاصله زمانی، به کار دست پیدا می کند. نتایج چند پژوهش نشان می دهد اگر فرد ۳ ماه به شدت دنبال کار بگردد کاری پیدا خواهد کرد. اینان معتقدند جوینده کار یابنده می باشد. **اما منظور از کار چیست؟** هر فعالیت قانونی و مشروع که مستلزم صرف انرژی باشد و در اثر آن فرد خستگی فکری و جسمی پیدا کرده و نیازمند استراحت باشد و در برابر انجام آن کالا یا خدمات و دستمزدی دریافت شود کار است.

یکی از مشکلات مرتبط با بیکاری در جامعه ما، فقدان تفکر کار است. کار نیازمند تخصص خاصی نمی باشد. داشتن مهارت های عمومی معمولی مثل رانندگی، تایپ، توانایی انجام کارهایی که فقط کمی به قدرت بدنی نیازمند هستند مثل خدمات ساختمانی ساده یا فروشنده گی پاره وقت یا پیک موتوری نمونه هایی از مصداق های کار می باشند.

### **شغل چیست؟ بیشتر دانشجویان به دنبال شغل هستند.**

شغل موقعیت های شبیه به هم است که تصدی آن مستلزم داشتن شرایطی است و فرد باید صلاحیت های خاصی داشته باشد. اگر شما دانشجوی رشته مهندسی عمران هستید و اینگونه فکر می کنید که بعد از اتمام تحصیلات ناظر فنی یک ساختمان باشید یا دفتر نقشه کشی و طراحی ساختمان تأسیس کنید، دنبال شغل هستید اما اگر ضمن اینکه برای چنین فعالیتی برنامه دارید، به خود بگویید موقت هر کاری باشد انجام می دهم و اگر به سمت تخصص خود هم بروم خوب است، هم تفکر کار دارید هم تفکر شغل و در این صورت احتمال بدست آوردن کار بسیار زیاد افزایش می یابد.

### **حرفه چیست؟ دنیای مشاغل در تسخیر افراد حرفه ای است.**

اگر فردی در اثر تلاش و پشتکار به شغلی علاقمند شد و قصد ترک و تغییر آن را نداشته و به خوبی و با علاقه از عهده وظایف آن برآید، صاحب حرفه است. پروفیسور سمیعی در جراحی مغز، دکتر خدادوستان جراح چشم و عادل فردوسی پور نمونه ای از افراد حرفه ای هستند البته صدها هزار افراد حرفه ای گمنام هم وجود دارند. به دانشجویان توصیه می شود از سال اول دانشگاه فرایند کار کردن و پیدا کردن کار را شروع کنند. و بعد به شغل و حرفه بیندیشند.

### **حقایق تلخ و شیرین در مورد دنیای کار پیش روی شما در قرن ۲۱:**

۱. **دنیای پر از مشاغل گوناگون:** لحظه ای چشمان خود را ببندید، به حاضره خود رجوع کنید. اگر بخواهید تمام مشاغلی را که می شناسید، بنویسید، چند شغل به ذهنتان می رسد، جالب است بدانید در دنیا حداقل ۱۲ هزار عنوان شغلی و

در ایران ۳۵۰۰ عنوان شغلی وجود دارد که ما حتی نام آن‌ها را نشنیده ایم یا اگر شنیده ایم آن‌ها را به عنوان شغل حساب نکرده ایم. برای مثال در طبقه بندی مشاغل ایران دعا نویس، قابله های محلی، شرط بندی ها جزئی از مشاغل حساب می گردند یا چشنده مواد غذایی، پوست دوز و حتی کدخدا نیز عنوان شغلی محسوب می شود. اگر دانشجویان با تعدد و تنوع مشاغل آشنا و از طرفی فقط تفکر کاربایی داشته باشند، اعتماد آنها به اینکه بتوانند کار پیدا کنند افزایش پیدا می کند.

۲. **چالاکي زمینه موفقیت در کار:** ماهیت مشاغل در دنیای امروز به شکلی است که افرادی که دارای انرژی بالایی هستند، از لحاظ جسمانی پر تحرک هستند، زود و درست تصمیمی می گیرند، تردید کمی دارند زودتر می توانند به شغل و کار دست پیدا کنند. آهسته رفتن و دیر تصمیم گیری جایگاهی در دنیای شغلی هزاره سوم ندارد.

۳. **فعالیت های بدون مرز:** امروز مرزهای سازمانی، مرزهای جغرافیایی در حال حذف شدن هستند. ادغام سازمان ها و وزارت خانه ها در کشور ما، نیز به کرات رخ داده است. برای مثال وزارت راه و ترابری با وزارت مسکن ادغام شده اند کارکنان ناچارند تغییرات را پذیرفته و سازگار شوند. از لحاظ جغرافیایی، بدلیل کارهای پروژه ای به پروژه دیگر و از سازمانی به سازمان دیگر تغییر کنند. دانشجویان لازم است پذیرا و منتظر چنین ویژگی هایی باشند. داشتن کاری ثابت با شرح وظایف مشخص کم کم در حال حذف شدن می باشد. سازمان و مراکز شغلی کارکنانی می خواهند که با این تغییرات بتوانند خود را سازگار کنند.

۴. **سرمایه نامحسوس:** برخلاف گذشته که برای راه اندازی کسب و کار، افراد دنبال سرمایه های مشخص مثل وام های بانکی، تسهیلات، حمایت های دولتی از اصول مهم دنیای مشاغل بود اما امروزه دولت ها و بنگاه های مالی چنین توانی را ندارند، کارجویان باید با دید کارآفرینانه، به فرصت ها نگاه کرده و از حداقل ها برای شکار فرصت های شغلی و راه اندازی کسب و کار استفاده کنند. ارتباطات انسانی، داشتن دوستان خوب، ارتباط مناسب با اساتید و انجام کارهای داوطلبانه همه می توانند زمینه را برای جذب سرمایه های نامحسوس و اندک و در عین حال مهم فراهم نمایند. کشورهای زیادی دارای سرمایه های محسوس مثل نفت و منابع طبیعی فراوان هستند اما پیشرفت چندانی ندارند. برخی معتقدند در موفقیت تنها ۲۵ درصد سرمایه های محسوس مؤثرند و ۷۵ درصد سرمایه های نامحسوس کارگشا هستند.

۵. **ثبت تعاریف صنعتی و کاری بر روی رمل و شن های روان:** در گذشته نه چندان دور، قوانین کار بر روی سنگ نوشته شده بود، به عبارتی قوانین ثابت و تا حدودی غیر قابل تغییر. امروزه قوانین و شرایط استخدامی و شرایط ورود و خروج به مشاغل بیشتر روی شن های روان نوشته شده که با وزش نسیمی دیگر خبری از آن ها نمی باشد. دانشجویان باید برای ورود به چنین محیط هایی، با شرایط دائما در حال تغییر، خود را آماده و توانایی های لازم را کسب نمایند.

۶. **قابلیت ارائه خدمات:** در دنیای مشاغل آنچه مهم است توانمندی شما در ارائه خدمات است و چندان مهم نیست که شما با چه معدلی و حتی در چه رشته ای تحصیل کرده اید این مهم است که چه خدماتی به کارفرما، یا سازمان می توانید ارائه دهید. دانش نظری قابلیت ارائه خدمات ایجاد نمی کند، پس در کنار دانش نظری یاد بگیرید خدمات عینی و ملموس ارائه کنید.

۷. **عدم وفاداری در کارفرما سازمان و مشاغل:** دیگر از استخدام مادام العمر خبری نمی باشد. تعریف امنیت شغلی تغییر کرده است شاغلین تا موقعی امنیت شغلی دارند که بتوانند ارائه خدمات کنند، کارفرما تعهدی برای کارکنانی که نمی توانند پاسخگوی نیازهای سازمان باشند ندارند، تجربه، مهارت و آموختن مادام العمر زمینه وفاداری را ایجا می کند.

۸. **ابهام مثبت:** آینده‌کارایی مبهم است. اگر احساس بلاتکلیفی می‌کنید طبیعی است. دنیای مشاغل در قرن ۲۱ اینگونه است. اما این ابهام مثبت می‌باشد، سردرگمی مثبت داشته باشید، تلاش که می‌کنید حتماً به سرانجام می‌رسد اما چه موقع و چگونه آن را پای حساب همان بلاتکلیفی مثبت بگذارید.

۹. **فن آوری رایانه:** امروزه همه مشاغل به نوعی با تکنولوژی اطلاعات، استفاده از کامپیوتر سر و کار دارند. مهارت‌های عمومی مثل تایپ، آشنایی با نرم افزارهای رایج، مقدمه خوبی برای ورود به دنیای کار هستند.

۱۰. **رقابت:** اتفاق افتاده گاهی برای یک موقعیت شغلی فقط یک نفر نیاز بوده ولی برای آن ۲۰۰ نفر متقاضی بوده اند. چه کسی این موقعیت را شکار می‌کند؟ در قرن ۲۱ کسی که توانایی ارائه خدمات داشته باشند، رزومه بهتر یا چالاک‌تری بیشتر داشته باشد شکارچی موفق‌تری برای این موقعیت خواهد بود.

۱۱. **حضور پررنگ زنان:** به ۱۰ تا ۲۰ سال پیش نگاه کنید. تعداد دانشجویان دختر نسبت به پسر مساوی یا کمتر بود. اما اکنون اینگونه نیست. در دنیای کار، زنان زیادی را در مشاغل مختلف که در گذشته در اختیار مردان بود می‌بینید، از شهردار و فرماندار زن گرفته تا راننده آژانس و حتی راننده اتوبوس و تریلی، حتی در فضاهای فنی نیز زنان در حال ورود هستند این خبر خوبی برای دانشجویان دختر است.

۱۲. **کار در کنار فرهنگ‌های مختلف:** به علت تحرک زیاد شغلی و فعالیت‌های بدون مرز مجبوریم گاه مشاغلی را انتخاب کنیم و یا با افرادی که زبان، فرهنگ و ارزش‌های متفاوت با ما دارند همکاری و کار کنیم باید سازگاری خود را افزایش داده و کلیشه‌های قومیتی را تعدیل کنیم.

۱۳. **نقش مهم ارتباط:** ارتباط یکی از نیازهای مهم دنیای شغلی جدید است، ارتباط با کارفرما، سایر همکاران، زیردستان، و سرپرست‌ها، از طریق ارتباط می‌توان توانایی‌ها را نشان داد و خود را عرضه کرد. شرکت در مصاحبه‌های استخدامی نوشتن درخواست‌های شغلی همه نیازمند مهارت‌های ارتباطی هستند.

۱۴. **حساس بودن به استعداد:** موفقیت در رسیدن به شغل نیازمند همخوانی استعداد با شغل می‌باشد. اگر استعداد شغلی را داشته باشید، به خوبی از عهده وظایف آن شغل برخوردار خواهید آمد. درباره استعداد و پرورش آن مطالعه کنید. امروزه استعداد‌های طبیعت گرایانه-بین فردی، منطقی-تحلیل، فضایی-مکانی، جسمانی-حرکتی و ... شناخته شده اند. بهتر است مسیری را انتخاب کنید که با استعداد شما همخوانی بیشتری داشته باشد.

۱۵. **تحرک جسمی:** چابکی جسمانی و توانایی تحرک از ویژگی‌های دنیای شغلی پیش رو می‌باشد. کسانی که چابکی جسمانی دارند و ورزش می‌کنند در کارهایی و حفظ موقعیت شغلی موفق‌تر هستند.

### چه کنیم؟ گام‌های اولیه زیر را بردارید.

۱. از سال اول دانشجویی به فکر ورود به دنیای کار باشید. وقتی را برای مطالعه تغییرات دنیای کار اختصاص دهید.

۲. از سال اول رزومه خود را تقویت کنید. در کارگاه‌های تخصصی و غیر تخصصی که در دانشگاه برگزار می‌شود شرکت کنید. حتماً بعد از شرکت در کارگاه‌ها گواهی دریافت کنید.

۳. اصول و فنون شرکت در مصاحبه‌های استخدامی را یاد بگیرید. سعی کنید حتی اگر شرایط کامل را ندارید، تجربه شرکت در مصاحبه را داشته باشید. اگر اطرافیان شما در مصاحبه شرکت کرده اند تجربه آن‌ها را جویا شوید. سوالات را بپرسید و در دفترچه‌ای یادداشت کنید.



۴. برای خود کارت ویزیت چاپ کنید. مشخصات کلی، تلفن همراه، ایمیل یا آدرس مشخص خود را در کارت ویزیت بیاورید. به طور کلی به برخی توانمندی و علایق خود در کارت ویزیت اشاره کنید.
۵. کار داوطلبانه و رایگان انجام دهید. انجام این کارها اولاً به رزومه ما کمک می کنند و نوعی سابقه محسوب می شوند. ثانياً ارتباطات جدیدی برای شما ایجاد می کنند که در آینده، به کاریابی شما کمک خواهند کرد.
۶. مهارت ها و صلاحیت های عمومی خود را توسعه دهید. رانندگی را یاد بگیرید انواع گواهینامه ها را داشته باشید، کمی حسابداری یاد بگیرید، کار با کامپیوتر را خوب یاد بگیرید.
۷. شبکه سازی کنید. با هر کسی که آشنا می شوید ارتباط را حفظ کنید، آدرس و شماره داشته باشید فکر کنید این آشنایی چه کمکی به کاریابی شما خواهد کرد.

# فصل نهم

## سبک زندگی سالم

## مراقبت از خودتان

### مقدمه

هنگامی که کودک بودید، والدین تان مسئول مراقبت فردی شما بودند. به عنوان جوان این مسئولیت به شما منتقل می شود. در عین حال بدن متغیر شما چالش های نوبی را برای آراستگی و بهداشت فردی پیش می کشد. برای بسیاری از جوانان ظاهر بسیار اهمیت دارد و همان گونه که خواهید آموخت، چگونه دیده شدن شما، به شدت تحت تاثیر عادات بهزیستی شماست. به عنوان یک جوان برای مراقبت از خودتان چند تصمیم مهم مرتبط با سلامتی خواهید گرفت. بهترین راه مراقبت از پوست، مو و دندان هایتان کدام است؟ از کدام محصولات برای آراستن خودتان باید استفاده کنید؟ برخی پیامدهای رفتارهای عامه پسند از قبیل خالکوبی و تاتو کردن و سوراخ کردن کدام است؟ دانستن این واقعیات به شما کمک خواهد کرد که تصمیم های مناسبی درباره این رفتارها و سایر رفتارهای موثر بر سلامتی بگیرید. در عین حال می خواهید که از سلامتی کنونی و آتی خودتان محافظت کنید. این فصل به شما اطلاعاتی درباره عادت هایی خواهد داد که می توانید این اطلاعات را در طرح بهزیستی خودتان وارد کنید و این عادت ها تاثیر مثبتی روی سلامتی و ظاهر شما خواهد داشت.

### پوست شما

پوست، پوشش محافظ بدن شماست. یک پوشش محکم، انعطاف پذیر و بسیار مقاوم در برابر آب که مانع ورود ارگانیزم های بیماری زا به بدن می شود. پوست از دو لایه ی مجزا تشکیل می شود. لایه ی بیرونی یعنی اپیدرم از پنج سطح سلولی ساخته شده است. بیرونی ترین لایه، شامل سلول های مرده است که پوسته پوسته می شود. در عمقی ترین لایه سلول هایی وجود دارد که سلول های تازه ای را تولید می کند که جانشین سلول های پوسته می شوند. در این لایه، سلول های تخصص یافته ای وجود دارد که رنگ دانه ای به نام ملانین تولید می کند که مسئول رنگ دادن به پوست است. افراد تیره پوست در مقایسه با کسانی که پوست روشن دارند، ملانین بیشتری دارند. آفتاب سوختگی حاصل افزایش تولید ملانین توسط پوست هنگام قرار گرفتن در معرض آفتاب است.

### تغذیه خوب

حفظ یک رژیم سالم برای پوست شما اهمیت دارد. پوست شما بویژه ویتامین های A،B،C و E را دوست دارد که از خوردن روزانه ی میوه ها و سبزی های تازه تأمین می شود. شما نباید غذاهای مخصوصی بخورید که برای پوستتان مفید باشد و مصرف مکمل های ویتامینی خاص ضروری نیست. مادامی که شما انواع غذاهای متنوع را مصرف می کنید، بدنتان ویتامین ها و سایر مواد معدنی را به جاهای لازم خواهد فرستاد. آیا تبلیغات لوسیون ها و کرم های پوستی را دیده اید که مزایای افزودن ویتامین ها را به ترکیبات آنها توصیف می کنند؟ هیچ گواهی وجود ندارد که نشان دهد که این محصولات بسیار گران اند و ممکن است ارزش مناسبی نداشته باشند. آنها ممکن است که به عنوان مرطوب کننده عمل کنند، اما نمی توانند ویتامین های پوست را تأمین کنند زیرا پوست نمی تواند این ویتامین ها را وقتی که روی پوست مالیده می شوند، جذب کند.

### حمام کردن

برای حفظ سلامتی و ظاهر پوست، لازم است پوست شما تمیز نگه داشته شود. تمیز نگه داشتن پوست اهمیت ویژه ای دارد زیرا تغییرات شیمیایی بدن در دوران نوجوانی می تواند شرایط را برای بروز آکنه مهیا کند. پوست همچنین روغن و عرق تولید می کند که در تعامل با باکتری های سطح بدن باعث تولید بوی بدن می شود. برای پیشگیری از آکنه و بوی بدن لازم است که نوجوان ها بیش از دوران کودکی حمام کنند. میزان حمام کردن و دوش گرفتن به نوع پوست، سطح فعالیت و شرایط محیطی

از قبیل گرما، رطوبت و گرد و خاک بستگی دارد. اینکه دوش بگیرید یا حمام کنید و نوع صابون مورد استفاده ی شما به ترجیح شخصی شما بستگی دارد.

### خوشبو کننده

هنگام گرما یا ورزش، دمای بدن شما بالا می رود. افزایش دما می تواند باعث بیماری و حتی مرگ شود. هدف عرق کردن، کمک به خنک شدن بدن است. عرق در سطح پوست شکل می گیرد و بخار شدن آن باعث خنک شدن بدن می گردد. بوی بدن، ناشی از خود عرق نیست. زیرا عرق بو ندارد اما این بو ناشی از باکتری های سطح پوست و مو هست که از عرق تغذیه می کنند و مواد زائد تولید می کنند. کودکان عرق می کنند اما به دلیل وضعیت شیمیایی بدن آنها و فقدان آن نوع باکتری که باعث بو می گردد، بدن آنها تولید بو نمی کند.

بوی بدن، از لحاظ اجتماعی ناپسند است. خوشبختانه بوی بدن با حمام کردن و استفاده از خوشبو کننده ها کاهش می یابد. یک خوشبو کننده، عملاً تعریق را متوقف نمی کند. خوشبو کننده یک محصول معطر است که بوی مرتبط با تعریق را می پوشاند. از سوی دیگر ضد عرق ها حاوی مواد شیمیایی از قبیل آلومینیوم کلروهیدرات ها هستند که از تعریق جلوگیری می کنند. استفاده از خوشبو کننده یا ضد عرق به ترجیح شخصی شما بستگی دارد.

### آفتاب دیدن

در آغاز قرن نوزدهم، داشتن پوست سفید روشن مد بود. افراد دارای پوست برنزه، کارگرانی بدون پایگاه اجتماعی بودند. افراد ثروتمند از آفتاب پرهیز می کردند. در آغاز قرن بیستم، نگرش اجتماعی تغییر کرد و آفتاب سوختگی به عنوان علامت گذراندن اوقات فراغت در کنار ساحل یا سایر نقاط تفریحی در نظر گرفته شد.

امروزه جوانان خواهان برنزه شدن هستند و تحقیقات نشان می دهد که یک سوم از نوجوانان مایل به مصرف ضد آفتاب نیستند. برنزه شدن ممکن است که احساس سلامتی را باعث شود اما تأثیر آن در عمل کاملاً برعکس است! احتمالاً هیچ چیز به اندازه قرار گرفتن در معرض آفتاب برای پوست شما زیان بار نیست. افرادی که بیشتر در معرض آفتاب قرار می گیرند در مقایسه با کسانی که کمتر در برابر آفتاب قرار دارند در نهایت به طور معنی داری بیشتر دچار چروکیدگی پوست می شوند. حتی جدی تر از آن، آفتاب سوختگی، احتمال سرطان پوست را افزایش می دهد. پرتوهای خورشید حاوی اشعه زیان بار فرا بنفش (UV) است که اگر به وسیله لایه اوزون فیلتر نشود، زندگی انسان را تخریب خواهد کرد. لایه اوزون ۱۰ مایل بالاتر از سطح زمین در استراتوسفر واقع شده است. اوزون گازی است که مقداری از اشعه ی UV را جذب می کند. قرار گرفتن طولانی مدت در برابر اشعه های فرا بنفش فرد را در معرض خطر آثار منفی این اشعه بر پوست قرار می دهد. نیرومند ترین تابش UV بین ساعت ۱۰ صبح تا ۳ بعد از ظهر اتفاق می افتد. در یک روز بدون ابر در طول تابستان، اشعه های خورشید می تواند باعث سوختگی درجه دوم در فردی شوند که از ضد آفتاب استفاده نکرده است یا قبلاً خیلی در معرض آفتاب قرار نگرفته است. برای محافظت پوست در برابر آثار زیان بار آفتاب، قرار گرفتن در برابر آفتاب، را در ساعات اوج، محدود کنید. شاید در عمل، محدودیت مواجهه با آفتاب دشوار باشد بهترین کار بعد از آن، استفاده از محصولات ضد آفتاب با یک عامل حفاظت یا بالاتر و پوشیدن یک کلاه لبه دار است.

### تاتو کردن

یک مد جاری در میان جوانان، تاتو کردن است. تاتو کردن عبارت است از سوراخ کردن پوست و وارد کردن مرکب رنگی به داخل زخم. از آنجا که سوراخ کرد با سوزن انجام می شود و زخم های باز ایجاد می کند، این کار فقط باید به دست متخصصان آموزش دیده و در محیط استریل انجام شود. بسیار اهمیت دارد که تاتو در منزل و توسط اعضای خانواده یا دوستان انجام نشود زیرا خطر بالای عفونت را به همراه دارد.

هر کسی که قصد تاتو کردن دارد باید بداند که رنگی کردن پوست ماندگار است. خال کوبی نام فردی در یک بخش قابل مشاهده بدن، ممکن است، در یک زمان رمانتیک باشد. اما اگر این رابطه پایان پذیرد، آن نام باقی می ماند. تغییر دادن یا حذف کردن تاتو ممکن است اما فرایندی دردناک، زمان بر و گران است.

جراحی با لیزر گران ترین روش پاک کردن تاتو است. پاک کردن تاتو بسیار گران تر از تاتو کردن است. جراحی لیزر در مقایسه با سایر روش های پاک کردن تاتو شهرت بیشتری دارد زیرا در مقایسه با سایر روش ها عوارض جانبی زیان بار اندکی دارد. تکانه های لیزر به سادگی وارد لایه های بیرونی تر پوست می شود و رنگ دانه ها را به قطعه های کوچکتری خرد می کند که توسط بدن قابل جذب است. غالباً برای حذف کامل تاتو، چندین جلسه درمان لیزر لازم است. تاتو هر چه بزرگ تر و دارای رنگ های درخشان تر باشد، حذف آن مستلزم جلسات درمانی بیشتری است.

در مورد تاتوهای کوچک جراحی مؤثر است. پوست اطراف تاتو توسط بی حسی موضعی، بی حس می شود و پوست تاتو شده توسط یک چاقوی کوچک جراحی برداشته می شود. سپس لبه های پوست به هم دوخته می شود و جای زخم کوچکی باقی می ماند. تاتو های بزرگتر ممکن است در چندین مرحله برداشته شود طوری که هر بار یک قطعه حذف شود. ممکن است پیوند پوست ضروری باشد، در این مورد پوست از یک منطقه از بدن برداشته می شود و به قسمتی که پوست تاتو شده آن حذف شده، پیوند زده می شود. پوست سایبی، فرایندی است که در آن لایه های بالایی پوست و مرکب تاتو با ساییدن توسط یک وسیله ی سمباده ای گرد (یا یک محلول آب و نمک) برداشته می شود. پوست ابتدا با افشانه ی بی حس کننده، بی حس و سپس بانداژ می شود زیرا پاک سازی پوست مقداری خونریزی به همراه دارد. این روش می تواند باعث بیرنگ شدن، تغییر در بافت پوست یا باقی ماندن جای زخم شود.

سوراخ کردن بدن، مد دیگری است که برخی از جوانان برای آن تلاش می کنند. همانند تاتو کردن، سوراخ کردن هم پر خطر است. عفونت بزرگترین خطر مرتبط با سوراخ کردن است. این خطر در صورتی افزایش می یابد که سوراخ کردن در مکان معتبری انجام نشود.

### موی شما

مو مشخصه تمام پستانداران است. تقریباً تمام بدن ما مو دارد اما آنقدر پرپشت نیستند که به عنوان خز در نظر گرفته شوند. برخی از موها پرپشت هستند مانند موی سر و برخی تقریباً نامرئی هستند.

رویش مو از ساختارهای خاصی به نام فولیکول های مو آغاز می شود. این ساختارها در اپیدرم قرار گرفته اند موها به صورت چرخه ای رشد می کنند. گاهی بسیار فعال اند و گاه استراحت می کنند. موهای سر شما غالباً سه تا پنج سال در آنجا باقی میمانند. مو زمانی میریزد که موی تازه ای در فولیکول آن شکل گرفته باشد تا جایگزین آن شود. طاسی که اغلب در مردان مشاهده می شود حاصل یک صفت ارثی است که باعث می شود بخش معینی از سر، تولید مو را متوقف کند. در رنگ و بافت مو که دامنه ای از صاف تا مجعد (فر) دارد، عوامل ژنتیکی دخالت دارند. پرپشتی موها هم در میان افراد مختلف، متفاوت است، از بسیار پرپشت تا بسیار کم پشت. ضخامت موی زنان تقریباً نصف قطر ضخامت موی مردان است. رنگ مو توسط رنگدانه های واقع در ساقه مو ایجاد می شود. هرچه مو تیره تر باشد میزان رنگدانه های بیشتر است. موی بدون رنگدانه، خاکستری یا سفید است.

### مراقبت مو

برای حفظ سلامتی مو و پوست سر، مراقبت مناسب از آن ها ضروری است. وقتی که چربی و مواد روغنی به وسیله غدد چربی پوست تولید می شود، مو کثیف می شود، این مواد ساقه مو را می پوشانند و کثیفی را جذب می کنند و نگه می دارند. میزان چربی تولید شده از فردی به فرد دیگر و از روزی به روز دیگر متفاوت است. شما وقتی که حس چرب بودن

موها را می‌کنید باید دست کم دو بار در هفته موها را بشویید. پاک کردن بیش از حد موها، عملاً چربی بیشتری را تولید خواهد کرد. برخلاف زمانی که شما کمتر موهایتان را می‌شوید ممکن است در چرخه شستن بیشتر و تولید بیشتر چربی گرفتار شوید. برای درک چرایی اهمیت تعادل pH، لازم است بدانید که pH چیست. هر محلولی را می‌توان به اسیدی یا آلكالینی (بازی) تقسیم کرد. مقیاس pH که دامنه‌ای از ۱-۱۴ دارد، سطح اسید یا باز خون را اندازه می‌گیرد. اسید باتری pH ۱ دارد. جوش شیرین (باز) pH ۱۲ دارد. ترکیب شیمیایی محلول‌ها جالب است. اسید و باز وقتی که ترکیب می‌شوند، همدیگر را متعادل می‌کنند. وقتی که اسید باتری را ریختید می‌توانید با ترکیب آب و جوش شیرین آن را پاک کنید. PH حاصل در حدود ۶ خواهد بود. محصولات دارای pH متعادل به گونه‌ای ساخته شده‌اند که pH بین ۶ تا ۷ دارند. بنابراین خیلی خوب روی مو و پوست اثر می‌کنند. در حالی که pH اسیدی (بین ۵ و ۶) برای محافظت در برابر عفونت است. تقریباً تمام شامپوها pH متعادل دارند. اگر اینگونه نبود استفاده از آن‌ها باعث می‌شد که مو بسیار خشک و شکننده شود.

### ناخن‌ها

در حالی که بسیاری از حیوانات سم و چنگال دارند، انسان‌ها در دست‌ها و پاهایشان ناخن دارند. ناخن‌ها نوعی پوست مرده هستند که از سر انگشتان دست و پاها به بیرون رشد می‌کنند. گرچه ناخن‌ها از پروتئین ساخته شده‌اند اما شما نمی‌توانید با مصرف مقادیر زیاد پروتئین باعث رشد یا استحکام بیشتر ناخن‌ها بشوید. برخی ادعا می‌کنند که خوردن باعث استحکام ناخن‌ها می‌شود اما این ادعا درست نیست.

آیا هیچ وقت توجه کرده‌اید که ناخن‌های دست شما سریع‌تر از ناخن‌های پاهایتان رشد می‌کنند؟ اگر بخواهید که آن‌ها به رشد خود ادامه دهند باید ماهی یک بار آن‌ها را کوتاه کنید. بهتر است که ناخن‌ها را پس از استحمام کوتاه کنید زیرا در این صورت آن‌ها خشک و شکننده نیستند. ناخن‌های دست باید طوری کوتاه شوند که انتهای آن‌ها گرد باشد. انتهای ناخن‌های پا، بهتر است مستقیم و صاف باشد. اگر انتهای پا گرد باشد، احتمال رشد به داخل آن‌ها بالا می‌رود. در این شرایط ناخن‌ها در سمت انگشتان پا، به داخل پوست فرد می‌روند. شما باید از رشد به داخل ناخن‌ها اجتناب کنید. زیرا شرایط نگران‌کننده‌ای است و در موارد شدیدتر به عمل جراحی می‌انجامد.

### دندان‌ها و لثه‌ها

دندان‌های شما در محفظه خاصی در فک بالا و پایین شما جای گرفته‌اند. کارکرد اصلی دندان‌ها، آماده‌سازی غذا برای هضم از طریق بریدن، پاره کردن و خرد کردن آن‌هاست. در واقع فرآیند هضم زمانی آغاز می‌شود که ما غذا را می‌جویم و با بزاق مخلوط می‌کنیم. کارکرد مهم دیگر دندان‌های ما کمک به بیان کلمات و گفت و گو کردن است. به عنوان یک نوجوان شما بین ۲۸ تا ۳۲ دندان دارید. بسته با اینکه آیا دندان‌های عقل شما در آمده است یا خیر (چهار دندان آسیا در عقب دهان) در آمدن دندان‌های عقل گاه تا آخر دوره نوجوانی طول می‌کشد. بسیاری از افراد دندان‌های عقل خود را کشیده‌اند زیرا این دندان‌ها مشکل ساز بودند و در بعضی موارد به این دلیل که دندان‌های عقل به دندان‌های دیگر فشار می‌آورند و ردیف آن‌ها را به هم می‌زنند و این باعث مشکلات زیبایی می‌شود.

مینای دندان سخت‌ترین پوشش بدن است که بخش بالایی دندان را می‌پوشاند. گرچه مینا بسیار سخت است اما اسیدی که توسط باکتری‌های دهان شما در واکنش به قند و نشاسته موجود در غذای مصرفی ترشح می‌کند، می‌تواند در آن نفوذ کند. این اسید چیزی است که باعث پوسیدگی دندان‌ها می‌شود. غذاهایی که شما می‌خورید ممکن است با باکتری‌های موجود در دهان ترکیب شود و تولید پلاک کند. اگر پلاک‌ها برداشته نشوند در عرض دو روز به جرم تبدیل می‌شوند. اگر جرم تشکیل شود فقط دندان پزشک می‌تواند آن‌ها را بردارد. با تجمع پلاک و جرم، دندان و لثه، می‌تواند تخریب شود.

### مراقبت از دندان و لثه

مراقبت از دندان و لثه تا حد زیادی تحت کنترل شمامست. مسواک زدن به مدت پنج دقیقه و دوبار در روز، از نظر زمانی مناسب و بخش مهمی از طرح سلامتی شمامست. این وسیله ساده پیشگیری می تواند باعث اجتناب از ناراحتی، از دست دادن دندان و درمان های پر هزینه دندان شود. یک راهنمای مناسب مسواک زدن است.

علاوه بر مراقبت فردی مناسب، بهتر است دندان های شما سالی یک بار توسط دندان پزشک معاینه شود. کشیدن نخ دندان روش خوبی برای حذف پلاک از لابه لای دندان هاست. جایی که مسواک آنجا را به خوبی پاک نمی کند. اگر دندان های شما بسیار نزدیک به هم قرار گرفته باشند، نخ دندان اهمیت زیادی پیدا می کند. اگر دندان های شما بسیار نزدیک به هم قرار گرفته باشند، بهتر است نخ دندان نازک و مویی انتخاب کنید تا نخ دندان بین دندان ها گیر نکند و پاره نشود.

فقدان مراقبت های مناسب دندان نه تنها باعث بروز حفره در دندان می شود؛ بلکه باعث بیماری های دندان نیز می گردد. بیماری های دندان در اثر تجمع پلاک درون و اطراف خط لثه ایجاد می شود. اگر این پلاک ها پاک نشوند، شروع به تخریب ساختارهای محافظی می کند که دندان را به استخوان متصل می کند. این تخریب در ابتدا نزدیک خط لثه و سپس در قسمت عمیق تر درون حفره صورت می گیرد. این تخریب سرانجام چنان عمیق می شود که ساختار پیوندی میان استخوان و دندان از بین می رود و دندان ها فاقد محافظ می شود. با مسواک و نخ دندان کشیدن به طور مناسب، دوبار در روز باید از بیماری های دندان پزشکی پیشگیری شود. با دیدن علائم زیر باید به دندان پزشک مراجعه کرد:

- لثه هایی که هنگام مسواک زدن خونریزی می کنند

- لثه های قرمز، متورم یا دردناک

- بوی بد دائمی دهان

## خواب

خواب در بهزیستی ما اهمیت فوق العاده ای دارد زیرا در خلال خواب است که ما انرژی جسمانی و روانی خود را نوسازی می کنیم. متأسفانه خیلی از افراد اهمیت مقدار خواب مناسب را درک نمی کنند. ما تمام جنبه های فرایند خواب را درک نمی کنیم اما چیزهایی در مورد الگوهای خوابمان می دانیم. برای مثال ما می دانیم که بدنمان برای خوابیدن دو بار در روز برنامه ریزی شده است. یک بار در شب و یک بار در حوالی عصر. این برنامه ریزی بخشی از برنامه مغزی است که چرخه شبانه روزی را که سازنده "ساعت زیستی" ما است، تنظیم می کند. آیا با شروع تاریک شدن هوا شروع به احساس خستگی می کنید؟ این احساس توسط هورمونی به نام ملاتونین به وجود می آید که دمای بدنمان را پایین می آورد و باعث ایجاد خواب آلودگی می شود.

## مراقبت از حواس

شما می توانید سوزن نخ کنید. چهره یک دوست را در شبی مهتابی بازشناسی کنید، صدای برخورد امواج را به ساحل بشنوید. بوی سس را در آشپزخانه استشمام کنید و نرمی یک خرگوش را احساس کنید. تمام این فعالیت ها به دلیل وجود بخش شگفت انگیزی از دستگاه عصبی شما به نام حواس امکان پذیر است. تشخیص چیزها در محیط - نور، رنگ، صداها، عطرها و طعم ها و بافت ها - به لذت زندگی میافزاید و به حفظ ایمنی شما کمک می کند. هیچوقت به از دست دادن یکی از حواستان اندیشیده اید؟ بسیاری از ما وجود حواس را امری مستقیم تلقی می کنیم. حقیقت این است که پیوند شما با جهان از طریق حواستان بستگی به دستگاه پیچیده ای از ساختارهای تخصص یافته همراه با عصب ها و تکانه هایی دارد که پیام هایی را برای تفسیر مناظر، صداها و بوها به مغز حمل می کنند. این فصل چگونگی این ساختارها و کارکردهای آنها را شرح می دهد. و نیز بهترین روش مراقبت از حواس به گونه ای که آنها همواره بهترین کارآمدی خودشان را داشته باشند.

## بینایی

چشمان شما، پیوند بینایی نیرومند و سرشار از رنگ با دنیا را فراهم می کنند. در واقع، تحقیقات نشان می دهد که ما بیش از هر حواس دیگری به حس بینایی وابسته ایم. چشم ها توانایی چشمگیری در آوردن چیزهای دور و نزدیک به میدان دیداری ما دارند. تصور کنید که شما در یک روز تابستانی صاف در بیرون منزل می نشینید و مجله می خوانید. با شنیدن صدای غرشی بالای سرتان چشم از صفحه برمی دارید و در همان لحظه هواپیمایی را در ۲۵۰۰۰۰ پایی - تقریباً ۵ مایلی - بالای سرتان می بینید. سپس بازمی گردید و به خواندن مجله ادامه می دهید که فقط یک پا با چشمان شما فاصله دارد. این فرایند به قدری خودکار بنظر می رسد که شما احتمالاً آن را امری مسلم تلقی می کنید. اما چشم، بخش های کارکردی فراوانی دارد که امکان این تغییر تمرکز سریع را فراهم می کند. اما دقیقاً این کارکرد چیست و چگونه ما را قادر به دیدن می کند؟

## قدرت تطابق

مثالی را به خاطر می آورید که بیرون نشسته بودید و به هواپیمای بالای سرتان نگاه می کردید؟ دلیل اینکه شما اشیا دور و نزدیک را به سرعت می توانید ببینید، قدرت تطابق شماسست که به شما توانایی تمرکز روی اشیا دور و نزدیک را می دهد. تمرکز روی اشیا دور و نزدیک به وسیله ماهیچه هایی در چشم صورت می گیرد که شکل عدسی ها را تغییر می دهند. وقتی که اشیا کمتر از ۶ اینچ با چشم فاصله دارند، توانایی تطابق از بین می رود. افراد همچنین در می یابند که با افزایش سن قدرت تطابق آنها کاهش می یابد. زیرا عدسی ها انعطاف پذیری لازم برای تغییر شکل را از دست می دهند. به دلیل کاهش این قدرت تطابق است که برخی از افراد مسن نیازمند عینک های دو کانونی یا حتی سه کانونی هستند که به آنها کمک کند تا با استفاده از یک عینک هم دور و هم نزدیک را ببینند.

## مراقبت از چشم ها

چشم با ساختارهایی احاطه شده است که برای محافظت آن در برابر آسیب ها مفید است. ساختارهای استخوانی دور چشم، کره چشم را از ضربه دیدن محافظت می کند. مژه ها و ابروها از ورود گرد و غبار و اشیا کوچک به چشم جلوگیری می کنند. ابرو همچنین از ورود مستقیم نور خورشید به چشم جلوگیری می کند. طرح بهزیستی شما باید شامل رفتارهای فردی باشد که حفاظت بیشتری را فراهم می کند. از قبیل:

۱. اجتناب از مواجهه طولانی با نور خورشید بدون استفاده از عینک آفتابی (اشعه فرابنفش B) می تواند باعث تشکیل آب مروارید شود و این امر بستگی به نوع پوست فرد ندارد. هر ساله در آمریکا یک میلیون عمل جراحی برای درمان آب مروارید انجام می شود. گرچه آب مروارید یک بخش طبیعی افزایش سن است اما افراد جوان تر هم در اثر قرار گرفتن بیش از حد در معرض آفتاب می توانند دچار آب مروارید شوند.

۲. در هر موقعیتی که احتمال پرتاب براده یا پاشیدن مواد شیمیایی سمی وجود دارد همواره از محافظ چشم استفاده کنید - ابزارهایی از قبیل ماشین چمن زنی یا موتور اره و فعالیت هایی مانند بریدن چوب می تواند باعث جدا شدن تکه هایی شود که به سرعت با چشم برخورد کند و صدمات جدی به چشم وارد کند. اسیدها و مواد پاک کننده نیز ممکن است تصادفاً به چشم پاشیده شود و باعث سوختگی چشم شود. خریدن یک عینک ایمنی می تواند از رنج و درد پرهزینه پیشگیری کند. اگر چیزی وارد چشم تان شد، آن را نمالید. برای مثال یک شن ریزه ممکن است چشم را تحریک کند اما در صورت مالش باعث خراشیدن قرنیه گردد. بگذارید که اشکها این ذرات را بشویند. اگر اشکها ذرات را خارج نکردند، پلک بالا را بگیرید و روی پلک پایین بیاورید. اگر باز ذره خارجی شسته نشد و بیرون نیامد دستمال تمیزی را روی چشم بگذارید و به پزشک مراجعه کنید.

## شنوایی



گوش ها شما را با صداهای جهان پیوند می دهند. گوش در اصل از سه بخش تشکیل می شود: گوش بیرونی، گوش میانی و گوش درونی. هر بخش نقش مهمی در فرایند شنیدن ایفا می کند.

### **گوش بیرونی**

اصلی ترین ساختار گوش بیرونی لاله گوش است. یعنی بخش بیرونی که شما آن را می بینید. لاله گوش در خدمت دو هدف است. هدف اول حفاظت از ساختارهای مهم شنیداری است که درون سر قرار دارد و گوش میانی و درونی را تشکیل می دهند. دوم اینکه به عنوان کیف عمل می کند و اصوات را از مجرای شنوایی به پرده صماخ (پرده شنوایی) درون مجرای شنوایی منتقل می کند. آیا هیچوقت برای بهتر شنیدن صدا دست پشت گوشتان گذاشته اید؟ گذاشتن دست پشت گوش مانند داشتن لاله بزرگ گوش عمل می کند که صداها را بهتر به مجرای شنوایی هدایت می کند.

### **گوش میانی**

بخش مهم گوش میانی مجموعه ای از سه ساختار استخوانی ظریف است که به بخش داخلی پرده گوش متصل شده اند. این استخوان ها، چکشی، سندان و رکابی نامیده می شوند. این نام گذاری به خاطر شکل این استخوان ها است. وقتی که امواج صوتی وارد شده از گوش بیرونی، به پرده گوش می خورد، پرده شروع به ارتعاش می کند. این ارتعاش به نوبه خود باعث حرکت استخوان ها در سمت دیگر پرده می شوند و ارتعاشها افزایش می یابد.

شیپور استاش، گوش میانی را به گلو متصل می کند. این لوله به تعادل فشار هوا در گوش میانی کمک می کند. آیا هیچ وقت با رفتن زیر آب یا با اوج گرفتن هواپیما، در گوش هایتان احساس فشار کرده اید؟ این فشار از طریق بلعیدن یا دمیدن هوا از بینی تا زمان تعادل فشار در گوش میانی قابل تسکین است. از آنجا که شیپور استاش به گلو متصل است، گاه به عنوان بخشی از دستگاه تنفسی در نظر گرفته می شود. گاهی اوقات عفونت از طریق شیپور استاش به گوش میانی منتقل می شود و در میان کودکان شایع تر است زیرا شیپور استاش کودکان در مقایسه با بزرگسالان در مسیر افقی تری قرار دارد.

### **گوش درونی**

گوش درونی دارای مجموعه لوله های تو در تو است. استخوان رکابی به دریچه بیضی متصل است که غشایی در دیواره حلزون است. حلزون ساختاری شبیه حلزون است که در انتقال صوت به مغز کمک می کند. دریچه بیضی ارتعاش هایی را از استخوان رکابی دریافت می کند و باعث حرکت مایع حلزون می شود. درون حلزون تقریباً ۲ میلیون گیرنده مژه مانند ظریف وجود دارد که ارتعاش ها را از مایع می گیرد و انرژی فیزیکی امواج صوتی را به تکانه های الکتریکی تبدیل می کند و برای تجزیه و تحلیل به مغز می فرستد.

از دیگر ساختارهای مهم گوش درونی، مجاری نیم دایره ای است. این مجاری حاوی مایعی است که هنگام چرخش یا کج کردن سر، حرکت می کند. این تغییر در مایع توسط عصب های این مجاری گرفته می شود و به عنوان پیامی مبنی بر تغییر وضعیت بدن به مغز ارسال می شود. این مجاری بخشی از مکانیزم شنوایی نیستند اما به حفظ تعادل بدن کمک می کند. آیا هیچ وقت با چرخیدن دور خودتان سرگیجه گرفته اید؟ این سرگیجه به دلیل حرکت سریع مایع در مجاری نیم دایره ای است.

### **مراقبت از گوش ها**

صداهایی که می شنویم می تواند دامنه ای از بسیار خوشایند (موسیقی ملایم) تا هشداردهنده (ترافیک بلند یا سروصدای جاده) تا دردناک (یک انفجار) داشته باشد. در واقع صوت می تواند به قدری بلند باشد که به طور دائم شنوایی را تخریب کند. بسیاری از جوانان موسیقی بلند را به موسیقی ملایم ترجیح می دهند. احتمالاً مخرب ترین صدا، صدایی است که از گوشی های پخش

صوت شخصی یا در یک محیط محصور پخش می شود. به عنوان یک جوان، شما ممکن است خیلی نگران بلندی صداها نباشید زیرا شنوایی شما به سرعت بهبود می یابد. اما با بالاتر رفتن سن ممکن است که با مشکلاتی رو به رو شوید. دو دلیل برای این نگرانی وجود دارد. اولین دلیل تحکیم عادت هایی است که از سال های نوجوانی به بزرگسالی منتقل می شوند. دوم اینکه هر صدای بلندی می تواند آسیب خفیفی به دستگاه شنوایی وارد کند. این آسیب در ابتدای امر ممکن است قابل توجه نباشد اما تراکم این آسیب ها در طول سال ها احتمالاً باعث از دست رفتن شنوایی فرد بزرگسال گردد. آیا هرگز پس از شنیدن موسیقی بلند احساس وزوز گوش کرده اید؟ دلیل این وزوز چالش دستگاه شنوایی شما با بسامدهای گوناگون دارای دسیبل بالاست.

کسانی که دارای مشاغلی هستند که آنها را در معرض سروصدا قرار می دهد باید از محافظ گوش استفاده کنند. شرکت ها باید برای کارکنانی که هشت ساعت در روز در معرض صدای ۹۰ دسیبل یا بالاتر قرار می گیرند، محافظ گوش فراهم کند.

### لامسه

پوست بزرگ ترین اندام بدن است. علاوه بر اینکه پوست پوششی برای بدن محسوب می شود، شما را در تماس با محیط قرار می دهد. احساسات مرتبط با درد ناشی از یک سوختگی، نرمی یک خز یا دست دادن با یک دوست از سطح پوست تان آغاز می شود. درون لایه های پوست شما گیرنده های زیادی قرار دارد که انرژی را از منابع بیرونی جمع آوری می کنند. تحریک این گیرنده ها به انرژی الکتریکی تبدیل و توسط دستگاه عصبی به مغز فرستاده می شود. انواع متفاوتی از گیرنده ها وجود دارد که هر کدام برای تشخیص احساسات معینی طراحی شده اند.

### دما

گیرنده های جداگانه ای برای تشخیص سرما و گرما وجود دارد. پوست شما می تواند به شما بگوید که چه زمانی بیش از حد در معرض آفتاب قرار گرفته اید یا خطر یخ زدگی را به شما اطلاع دهد. پوست شما همچنین هماهنگ با گیرنده های درونی بدن کار می کند تا مشخص کند که آیا کل بدن شما در معرض گرمزدگی یا سرمازدگی قرار گرفته است یا خیر. بدن به طور طبیعی دمای داخلی خود را در حدود ۹۹ درجه فارنهایت نگه می دارد اما وقتی دمای بیرون به بالاتر از ۹۰ درجه فارنهایت می رسد، شروع به احساس ناراحتی می کند. وقتی که دمای گرم توسط پوست تجربه می شود، حسگرها باعث باز شدن منافذ پوست و تولید عرق به منظور خنک کردن پوست می کنند. دماهای بسیار سرد باعث بسته شدن منافذ پوست به منظور پیشگیری از گریز گرما از بدن می شود.

### درد

گیرنده های درد بر پوست، تکانه ها را به نخاع شوکی می فرستند که آن هم به نوبه خود اطلاعات را به مغز می فرستد و در آنجا این حس ها به عنوان درد تعبیر و تفسیر می شوند. درد با دامنه ای از درد بسیار خفیف تا شدت غیرقابل تحمل تقریباً توسط هر کسی زمانی تجربه شده است. یکی از مواردی که ما باید بیاموزیم این است که هر کسی درد را به طور متفاوتی تجربه می کند. مورد دیگر، این است که هرکسی به طور متفاوتی با درد برخورد می کند. برخی از افراد تسلیم درد می شوند و از درد شدیدی رنج می برند و دیگران در ذهن شان از درد می گریزند. شما چگونه با درد جسمانی برخورد می کنید؟ سوختگی مثالی از دردی است که به طور مستقیم پوست را تحت تاثیر قرار می دهد. آفتاب سوختگی ممکن است که با حس داغ شدن پوست آغاز شود. سرخی و درد، نشانگان یک سوختگی درجه اول هستند که می تواند بعداً پدیدار شود. یک آفتاب سوختگی شدید می تواند باعث سوختگی درجه دوم گردد که در آن پوست تاول می زند و بسیار شدید است. این سوختگی به قدری به بافت آسیب می رساند که گیرنده های درد موجود در پوست تخریب می شوند، بنابراین خود سوختگی دیگر دردناک نیست.

## مراقبت از گیرنده های لامسه

کیفیت حس لامسه به سلامت پوست و دستگاه عصبی بستگی دارد. شما نمی توانید حس لامسه طبیعی خودتان را ارتقا دهید اما کارهایی وجود دارد که با انجام آنها می توانید مکانیسم های کارکرد لامسه تان را در حد مناسبی حفظ کنید، یک مورد حفظ یک رژیم غذایی متعادل است. اگر شما مصرف مناسبی از ویتامین ها و مواد معدنی داشته باشید، بدن از ساختارهای حسی خودش مراقبت خواهد کرد. با عمل به توصیه های ایمنی از پوست خودتان که حاوی حسگرهای لامسه است محافظت کنید. برای مثال هنگام استفاده از تخته اسکیت یا گلتک از وسایل ایمنی استفاده کنید تا از خراشیدگی ها و آسیب های پوستی شدید که منجر به آسیب دیدگی حسگرهای لامسه می گردد جلوگیری کنید.

## بویایی

حس بویایی یکی از دو حس شیمیایی است. یعنی حسی که در آن اطلاعات تحریک کننده گیرنده ها از منابع شیمیایی سرچشمه می گیرد. بویایی که ما دریافت می کنیم، می تواند بسیار دلپذیر باشد عطر، گلها یا غذای خانگی؛ یا می تواند سمی باشد غذای گندیده و فاضلاب. در حد زیادی ما بوها را در اثر تجربه یاد می گیریم اما به نظر می رسد که ما با توانایی تشخیص بوهای مطبوع و نامطبوع به دنیا می آییم. آزمایش های انجام شده با نوزادان یک روزه نشان می دهد که وقتی به نوزادان بوهای نامطبوعی مثل بوی تخم مرغ گندیده ارائه می شود، آنها حالت واپس زدن به خود می گیرند.

حس بویایی ما از منطقه بویایی آغاز می شود که در بخش بالای راه های بینی قرار گرفته است. این منطقه دارای ساختارهای حسی فراوان و سلول های تخصص یافته است که بوها را تشخیص می دهد. مواد شیمیایی در بوها وجود دارد که بوسیله این گیرنده ها تشخیص داده می شود. آیا هیچ وقت دقت کرده اید که هنگام بو کردن چیزی هوا را از بینی خود به بالا می کشید؟ این عمل باعث می شود که بوها وارد مجاری بینی شود. سپس ساختارهای منطقه بویایی اطلاعات مربوط به بوها را به مغز منتقل می کند و در مغز تجزیه و تحلیل می شود. حس بویایی ما پیوند نزدیکی با حس چشایی دارد و از آن حمایت می کند. سعی کنید بینی تان را بگیریید و تکه ای سیب و پیاز بخورید. آنها مزه یکسانی خواهند داشت. آیا هرگز توجه کرده اید که هنگام سرماخوردگی غذاها بی مزه می شوند؟ حس بویایی ما از چندین راه به ما کمک می کند. بوها می توانند به ما بگویند که آیا غذایی که می خوریم سالم است.

شما احتمالاً بوی غذای فاسد را تجربه کرده اید. از سوی دیگر، بوهای مطبوع می توانند تاثیر آرام بخش داشته باشند. رایحه گل ها یا شمع ها معطر آرام بخش اند و برخی حتی می توانند باعث جذابیت و رمانتیک بودن فرد برای دیگران شوند. بوها پیوند نیرومندی با خاطرات ما دارند. برای مثال، بوی ذرت بو داده ممکن است ما را به یاد یک فیلم دلخواه بیاورد.

## مراقبت از ساختارهای بویایی

پایانه های عصبی ساختارهای بویایی در نزدیک پوست قرار دارد. علاوه بر پیروی از رژیم غذایی سالم شما باید از تنفس مواد شیمیایی زیان بار برای ساختارهای بویایی بپرهیزید. برای مثال، استنشام بخارهای حاصل از موادی از قبیل رنگ، حلال ها و مواد پاک کنند می تواند به پایانه های عصبی آسیب برساند و حس بویایی شما را با مشکل مواجه می کند. تنفس داروهایی از قبیل کوکائین، هروئین یا مواد استنشاقی می تواند زیان بار باشد. اگر قرار گرفتن در معرض این مواد طولانی مدت باشد، این آسیب ها می تواند دائمی باشد.

## چشایی

چشایی دومین حس شیمیایی ما است. توانایی چشایی ابتدا از زبان آغاز می شود اما زبان همراه با حس بویایی کار می کند تا طعم های گوناگون را تشخیص دهد. وقتی که غذایی را می جوید آن را با بزاق مخلوط می کنید و به مولکول هایی خرد می کنید که به جوانه های چشایی روی زبان می رسند.

آیا هیچ وقت شگفت زده شده اید که چرا می توانید این همه طعم متفاوت را فقط با یک زبان درک کنید؟ گرچه تقریباً ۱۰۰۰۰ جوانه چشایی روی زبانتان شبیه هم هستند و به حس های چشایی واکنش نشان می دهند. برخی به انواع خاصی از مزه های خاص، واکنش نیرومندتری نشان می دهند و جوانه های چشایی برای هر نوع از مزه ها، در مکان های مختلفی از زبان خوشه بندی شده اند. برای مثال مزه شیرین بیشتر در نوک زبان احساس می شود. وقتی که شما چیز تلخی می خورید، وقتی آن غذا به ته زبان می رسد، حس تلخی بیشتری دارید. تا چند وقت اخیر، باور بر این بود که چهار مزه چشایی وجود دارد: شیرینی، ترشی، تلخی و شوری. دانشمندان اکنون معتقدند که مزه پنجمی وجود دارد که آن را اومامی نامیده اند. اومامی مزه ای است که به صورت مزه گوشت توصیف می شود. و به آسانی به وسیله مواد شیمیایی مانند مونوسدیم گلوتامات (MSG) راه اندازی می شود. استفاده از این ماده در آشپزی آسیایی رایج است.

با افزایش سن، حس چشایی کاهش می یابد. این حس چشایی کاهش یافته تبیین می کند که چرا سالمندان از بی مزه بودن غذاهایشان شکایت می کنند و این امر می تواند روی سلامتی تاثیر منفی بگذارد. اول اینکه سالمندان ممکن است غذاهایشان را پر از نمک کنند و نمک ممکن است افزایش فشار خون شود و این امر خطر بالقوه ای برای سلامتی به همراه دارد. دوم اینکه اگر غذای سالمندان بی مزه به نظر برسد، ممکن است غذای کمتری بخورند و از پیامدهای سوء تغذیه رنج ببرند.

### مراقبت از جوانه های چشایی

شاید بهترین کار برای مراقبت از جوانه های چشایی، پرهیز از سیگار کشیدن است. مواد شیمیایی موجود در سیگار می تواند گیرنده های جوانه چشایی را تخریب کند و مانع از تمیز آسان میان طعم های مختلف گردد. هنگامی که افراد سیگار را ترک می کنند، اولین چیزی که پس از یک دوره پرهیز از تنباکو توجه آنها را جلب می کند، بازگشت حس چشایی آنها است.

### طرح بهزیستی خودتان را پیریزی کنید.

اطلاعاتی که به شما ارائه شد به شما کمک می کند که به حواس تان و آنچه که حواس تان برای شما می تواند انجام دهد، توجه کنید. یک نکته مهم این است که در صورتی که ساختارهای حسی به طور دائم در معرض شرایط خاصی قرار گیرد، عملکردشان ضعیف می شود. با این حال، با مراقبت مناسب شما می توانید حواس تان را در سراسر زندگی حفظ کنید. برخی از رفتارهای سالم وجود دارد که شما می توانید آنها را در طرح بهزیستی خودتان بگنجانید تا یک عمر از حواستان مراقبت کنید.

• از چشمان تان محافظت کنید. براده های پران خیلی سریع تر از آنکه بتوانید پلک بزنید می توانند به چشمان شما اصابت کنند. چیزی که به چشم فرو برود می تواند آسیب دائمی بشود. خطر دیگر قرار گرفتن بیش از حد در معرض آفتاب است. از اطلاعات ارائه شده در این فصل برای مراقبت از بیناییتان استفاده کنید.

• از گوشهای تان محافظت کنید. ماشین های پر سروصدا، دستگاه های بلندگو، و وسایل شخصی مربوط به موسیقی به سهولت می توانند دسیبل های بلندی تولید کنند که به دستگاه شنوایی آسیب بزنند.

شنوایی شما، سال ها پس از قرار گرفتن در معرض این محرک ها شروع به کاهش عملکرد خواهد کرد. اگر ساختارهای گوش شما به شدت آسیب ببیند، حتی ابزارهای کمک شنوایی نیز نمی توانند شنوایی شما را بازگردانند. قرار گرفتن در معرض صداهای خیلی بلند را محدود کنید و هنگام کار در مشاغل دارای سروصدا یا پخش موسیقی های بلند از محافظ گوش استفاده کنید. این دو مورد دو روشی است که می تواند در پیشگیری از آسیب های شنوایی مفید باشد.

• از بینی تان محافظت کنید. از قرار گرفتن در معرض مواد بودار شیمیایی پرهیز کنید و هرگز دود مواد، تنباکو، یا ماری جوانا را استنشاق نکنید.

• از پوست تان محافظت کنید. مراقب باشید که پوست تان را نسوزانید: این مورد آفتاب سوختگی را هم شامل می شود. آسیب های ناشی از سوختگی های شدید می تواند پوست را زخمی کند و به عصب ها آسیب برساند. اگر می دانید که قرار است بیرون منزل بروید، اطمینان حاصل کنید که برای محافظت پوست تان از سوختگی، کرم ضد آفتاب استفاده کرده اید.

• از چشایی تان محافظت کنید. به خاطر داشته باشید که حس چشایی با حس بویایی مرتبط است. مایعات داغ و قرار گرفتن بیش از حد در معرض چاشنی ها و ادویه های تند می تواند تاثیر زیان باری بر چشایی داشته باشد.

## خوردن برای بهزیستی

### مقدمه

غذا بخش مهمی از زندگی انسان است. انسان ها برای زنده ماندن نیازمند غذا هستند. اما غذا بیش از یک ضرورت است. غذا همچنین نقش مهمی در عملکرد اجتماعی ایفا می کند. غذا برای تبدیل کردن جشن ها و آئین ها به موقعیت های خاص استفاده می شود. در واقع، تقریباً هر فرهنگی غذاهای خاصی دارد که مختص تعطیلات و سایر موقعیت های مهم است. مهم آن است که چیزی بخوریم که برای سلامتی ما مهم است.

به عنوان یک جوان، شما در موقعیتی قرار گرفته اید که بسیاری از مواد غذایی خود را می توانید انتخاب کنید. با این انتخاب شما مسئولیت گزینش بهترین ها را دارید و شواهد نشان می دهد که نوجوان ها در کل به خوبی تغذیه نمی شوند. به نظر شما چرا این گونه است؟ شاید به این دلیل که بسیاری از نوجوان ها و جوانان غذاهای آماده پرچرب و میان وعده های شیرین را به جای غذاهای سالم تر انتخاب می کنند.

شما در سال هایی که پیش رو دارید، انتخاب های مستقل زیادی درباره غذا و سایر عوامل موثر بر سلامتی انجام خواهید داد. اگر شما بچه دار شوید، مسئول انتخاب های غذایی آنها نیز خواهید بود تا اینکه به حد کافی بزرگ شوند که خودشان انتخاب کنند. اکنون زمان آن است که مهارت های بهزیستی تغذیه ای خودتان را ارتقا دهید و شروع به تمرین عادت های غذایی بکنید که منجر به تغذیه خوب و سالم در سراسر زندگی بشود.

### تغذیه

جوانان فعال در حال رشد، غالباً گرسنه اند و ما غالباً گرسنگی خودمان را با هر آنچه که دوست داریم بخوریم نه آنچه که بهتر است بخوریم تا نیازهای غذایی ما رفع شود، ارضا می کنیم. خوردن آنچه که دوست داریم ممکن است زمانی خوشایند باشد اما عادت ضعیف تغذیه ای می توانند در نهایت به پیامدهای منفی در آینده منجر شوند. الگوهای خوردنی که شما هم اکنون به آن پایبندید در زندگی آینده شما نیز حضور خواهد داشت بنابراین ممکن است بخواهید بدانید که آیا این عادات با سبک زندگی مبتنی بر بهزیستی هماهنگ است.

زیاد غذا خوردن مساوی با مصرف مناسب مواد مغذی نیست. فردی که دارای رژیم غذای حاوی غذاهای آماده و میان وعده های پرکالری است، احتمالاً غذای کافی (در واقع خیلی زیاد) مصرف می کند اما این مواد مغذی نیستند. برای کارکرد بهینه بدن غذا خوردن اهمیت دارد و تحقیقات نشان می دهد که جوان ها غالباً تغذیه مناسبی ندارند. در واقع در مقایسه با تمام گروه های سنی، نوجوان ها و جوانان فقیرترین تغذیه را دارند. و در میان جوانان، دختران کمترین مواد مغذی را مصرف می کنند. عادت تغذیه ای ضعیف جوانان را در معرض خطر چندین مشکل مربوط به سلامتی قرار می دهد از جمله چاقی، بلوغ جنسی دیررس

و ناتوانی در دستیابی به قد مناسب. تداوم عادات غذایی ضعیف در بزرگسالی خطر استخوان های ظریف و شکننده (پوکی استخوان) و سطح بالای چربی خون ایجادکننده بیماری های قلبی را افزایش می دهد.

### مواد مغذی

**مغذیها.** موادی در غذا هستند که بدن برای کارکرد مناسب به آنها نیازمند است. بدن نیازمند شش ماده مغذی بنیادی است: کربوهیدرات ها، پروتئین، چربی ها، ویتامین ها، مواد معدنی و آب. هدف غذا خوردن، در کنار رفع گرسنگی در اصل تامین مواد مغذی برای بدن است. مغذی ها در خلال فرایند هضم از مواد غذایی رها می شوند. فرایند هضم در حین عبور غذا از مجرای گوارش (که مسیر معده روده ای نیز نامیده می شود) در معده و روده کوچک روی می دهد. اسیدها، آنزیم ها و سایر مواد ترشح شده در مجرای گوارش، غذا را به مولکول های قابل جذب در جریان خون می شکنند. سپس خون این مولکولها را به سلول های بدن می رساند که در آنجا صرف تامین انرژی و حفظ کارکردهای گوناگون بدنی می شود. مغذی ها اشکال مختلفی دارند و هر کدام در خدمت هدف ویژه ای در بدن هستند.

### کربوهیدرات ها

شاید کربوهیدرات ها مهم ترین ماده مغذی منفرد باشند زیرا برای حمایت از بیشتر کارکردها از قبیل حفظ ضربان قلب، تجزیه غذا در خلال هضم و رشد سلول های نو مصرف می شود. انرژی حتی برای تفکر هم ضروری است. یک فرد فعال در مقایسه با یک فرد نافع نیازمند انرژی بیشتری است. می توانید تصور کنید چرا؟ میزان انرژی مورد نیاز برای انجام کارکردهای بنیادی بدن در هنگام استراحت سوخت و ساز پایه نامیده می شود. وقتی که ورزش می کنید، ضربان قلب شما سریع تر از وضعیت عادی می شود، تنفس تندتر می شود و ماهیچه ها سخت تر کار می کنند. تمام این فرایندها مستلزم انرژی بیشتر و بنابراین مصرف کالری بیشتری است. به این دلیل است که فرد فعال در مقایسه با فرد نافع نیازمند منابع انرژی بیشتری است. به عنوان یک نوجوان و جوان، میزان انرژی مورد نیاز شما در مقایسه با کل زندگی در سطح بالایی قرار دارد. با افزایش سن، میزان انرژی مورد نیاز برای حفظ سوخت و ساز پایه به تدریج کاهش می یابد و این فرایند در ۲۰ سالگی آغاز می شود. در عین حال در این زمان بسیاری از افراد سطح فعالیت بدنی خودشان را کاهش می دهند. این موضوع یکی از دلایل افزایش وزن همراه با افزایش سن است و این در صورتی است که عادات خوردن دوره جوانی حفظ شود.

انرژی به وسیله کالری اندازه گیری می شود. یک کالری یک مقیاس علمی است از میزان انرژی مود نیاز که بتواند دمای یک کیلوگرم آب (کمی بیش از ۱ پیمانانه) را ۱ درجه سانتیگراد (حدود ۱/۸ درجه فارنهایت) بالاتر ببرد. میزان کالری که فرد باید در هر روز مصرف کند به میزان انرژی لازم برای زیستن بستگی دارد. این مقدار بوسیله وزن بدن، توده ماهیچه های خالص، سطح فعالیت و سن تعیین می شود. کربوهیدرات ها دو شکل دارند:

کربوهیدرات های ساده و کربوهیدرات های پیچیده.

### کربوهیدرات های ساده قندها هستند.

مثال هایی از کربوهیدرات های ساده عبارت اند از: قند سفره معروف به گلوکز و قند میوه معروف به فروکتوز. در خلال هضم، کربوهیدرات های ساده ابتدا به گلوکز تبدیل می شوند. گلوکز ساده ترین شکل قند است شکلی که عملاً بوسیله سلول های بدن برای تامین انرژی مصرف می شود.

کربوهیدرات های ساده، منبع سریع انرژی هستند. زیرا به سرعت توسط بدن تجزیه و جذب جریان خون می شوند. غذاهای حاوی کربوهیدرات های ساده مورد نیاز کسانی هستند که در یک فعالیت ورزشی شرکت می کنند از قبیل ژیمناستیک یا دو میدانی که مدت کوتاهی زمان می برد و مستلزم منبع کوتاه مدت و نیرومند انرژی است.

کربوهیدرات های پیچیده معروف به نشاسته هستند. آنها مولکول های بزرگتری دارند و در مقایسه با کربوهیدرات های ساده، زمان بیشتری را برای هضم لازم دارند و انرژی خود را در مدت زمان طولانی تری آزاد می کنند. این مولکول های بزرگتر باید به کربوهیدرات های ساده شکسته شوند تا انرژی آنها در دسترس قرار گیرد. غلات، نان گندم، جوی دوسر و ذرت مثال هایی از کربوهیدرات های پیچیده هستند. ورزشکاری که در یک مسابقه فوتبال یا دو ماراتن شرکت می کند باید قبل از مسابقه مقدار زیادی کربوهیدرات های پیچیده مصرف کند. چون کربوهیدرات های پیچیده زمان طولانی تری را برای رها سازی انرژی نیازمندند و این ورزشکار در طول مسابقه یک ذخیره پایدار انرژی خواهد داشت.

### پروتئین

پروتئین ماده مغذی ضروری برای ساختن و ترمیم بافت بدن، تنظیم برخی از کارکردهای بدن از طریق کمک به ساختن هورمونها و آنزیمها و فراهم کردن انرژی بدن در مواقع قحطی است. تقریباً در تمام غذاهایی که می خوریم نوعی پروتئین وجود دارد اما محصولات حیوانی به طور ویژه سرشار از پروتئین کامل هستند. وقتی غذا هضم می شود، ترکیبات پروتئینی به اسیدهای آمینه شکسته می شوند که واحدهای سازنده پروتئین ها هستند. سپس این اسیدهای آمینه در بدن با هم ترکیب می شوند تا انواع پروتئین قابل استفاده بدن را بسازند. بدن انسان نیازمند تقریباً ۲۰ اسید آمینه است. بسیاری از این اسیدهای آمینه، از غذاهایی که می خوریم قابل ساخته شدن است. با این حال، ۹ اسید آمینه وجود دارد که بدن نمی تواند آنها را بسازد. این اسیدهای آمینه، اسیدهای آمینه اصلی نامیده می شوند. زیرا آنها باید در غذاهایی که می خوریم وجود داشته باشند. غذاهایی که حاوی تمام ۹ اسید آمینه است، منابع پروتئینی کامل نامیده می شوند. منابع پروتئینی کامل از بافت حیوانی به دست می آیند از قبیل تخم مرغ، گوشت، پنیر، شیر و ماهی. اگر شما غذاهای دارای پروتئین ناکامل را بخورید، در صورتی که این منابع تکمیل شوند، باز میتوانید ۹ اسید آمینه اصلی را به دست آورید. یعنی اگر این منابع با موادی ترکیب شده باشند تا کامل شوند. در اینجا مثال هایی از ترکیبات کامل پروتئین وجود دارد ( نان و کره بادام زمینی، لوبیای سویا و برنج، حبوبات و ذرت و سویا و برنج).

جوانانی که از نظر بدنی فعال اند یا ورزشکارند در مقایسه با افراد کمتر فعال، پروتئین بیشتری نیاز خواهند داشت. برخی از جوانانی که وزنه برداری می کنند یا از مکمل هایی استفاده می کنند، بافت ماهیچه ای بیشتری خواهند داشت. حقیقت این است که خوردن پروتئین اضافی نمی تواند باعث ماهیچه سازی و رشد و نیرومندی ماهیچه ای شود. رشد و نیرومندی ماهیچه ای حاصل تمرین کردن و رژیم غذایی مناسب است و ورزشکارانی که مقادیر بسیار زیاد پروتئین مصرف می کنند در معرض خطر کتوزیس قرار می گیرند. کتوزیس عبارت است از تجمع اسیدها در خون که در اثر سوخت و ساز چربی های دارای منشا پروتئین صورت می گیرد.

### چربی ها

چربی ها که به لیپیدها معروفند، مواد غذایی روغنی هستند که منابع سرشار انرژی محسوب می شوند. یک فاشق سوپ خوری کره ۱۰۰ کالری انرژی دارد، در حالی که یک فاشق سوپ خوری شکر فقط ۴۵ کالری انرژی دارد. چربی ها غالباً بخشی از غذا هستند که باعث احساس سیری ما می شوند. برخی از چربی ها برای تغذیه مناسب ضروری هستند. چربی ها علاوه بر دادن انرژی، ویتامین هایی را در بدن حمل می کنند و به تولید هورمون های معینی کمک می کنند. چربی ها وقتی که در بدن ذخیره می شوند، لایه ای دور اندام ها می سازند و از آنها محافظت می کنند. چربی ها فقط زمانی که بیش از حد خورده شوند مضر هستند. بهترین توصیه این است که کمتر از ۳۰٪ از مجموع کالری روزانه شما از منابع چربی باشد.

در رژیم ما سه نوع اصلی چربی وجود دارد: چربی های اشباع شده، چربی های اشباع نشده ساده و چربی های اشباع نشده پیچیده. چربی های اشباع نشده در چربی های با منبع حیوانی یافت می شود. کره، خامه، پنیر، چربی گوشت و روغن نخل مثال هایی از چربی های اشباع شده هستند. چربی های اشباع شده غالباً سطح کلسترول خون را افزایش می دهند. بدن برای ساختن

سلول ها و تولید نوع معینی از هورمون ها نیازمند کلسترول است، اما کلسترول زیاد می تواند زیان بار باشد. شما ممکن است جملاتی درباره کلسترول بد و کلسترول خوب شنیده باشید. کلسترول بد، لیپوپروتئینی با چگالی پایین (LDL) است. سطوح بالای LDL با تجمع در رگ ها می تواند باعث بیماری قلبی و سایر مشکلات سلامتی گردد. کلسترول خوب، لیپوپروتئین هایی با چگالی بالا (HDL) هستند که به عنوان اسفنج های کلسترولی عمل می کنند و مانع چسبیدن کلسترول به دیواره رگ ها می شوند. داشتن سطوح پایین LDL و سطوح بالای HDL مطلوب است. علاوه بر عادات خوردن، اعمال بهزیستی زیر سطوح کلسترول را تحت تاثیر قرار می دهد.

• ورزش سطح HDL را بالاتر و سطح LDL را پایین تر می برد.

• سیگار کشیدن غالباً سطح HDL را پایین تر می برد.

• قند فراوان در رژیم غذایی غالباً سطح HDL را پایین تر می برد.

انجمن قلب آمریکا توصیه می کند که بیش از ۳۰۰ میلی گرم کلسترول در روز مصرف نشود. یک تخم مرغ حاوی تقریباً ۲۱۵ میلی گرم است. چربی های اشباع نشده، در روغن های گیاهی یافت می شوند. برخی از روغن ها از قبیل روغن ذرت و روغن گلرنگ اشباع نشده پیچیده هستند. آنها بهتر از چربی های اشباع شده هستند. زیرا سطح کلسترول خون را به طور چشمگیری افزایش نمی دهند. بهتر از آنها، چربی های اشباع نشده ساده هستند از قبیل روغن بادام زمینی، روغن زیتون و روغن کانولا. این روغن ها در واقع چربی های دوستدار قلب نامیده شده اند. زیرا تاثیر مطلوبی روی سطوح کلسترول دارند. این چربی ها در دمای معمولی مایع اند مگر اینکه در فرایند جامدسازی هیدروژن به آنها اضافه شود. این فرایند که هیدروژنه کردن نام دارد، روغن های اشباع نشده را به ترانس تبدیل می کند. محصولات حاوی چربی ترانس عبارتند از: مارگارین، کلوچه های گوشتی و میوه ای تجاری، محصولات کباب شده، غذاهای سرخ شده و در حد کمتری کره. تحقیقات نشان می دهند که تعدادی از مشکلات سلامتی با مصرف روغن ترانس مرتبط است. روغن های ترانس می توانند سطوح LDL را افزایش و سطوح HDL را کاهش دهند. همچنین مصرف روغن ترانس توسط مادران با کم وزنی نوزادان مرتبط است. کم وزنی نوزادان یک عامل اصلی خطر آفرین برای مرگ و میر نوزادان در سال اول تولد است.

چربی ترانس ناآگاهانه مصرف می گردد زیرا غذاهای فراوری شده زیادی وجود دارد از قبیل شیرینی ها، کلوچه های گوشتی، و میوه ای، پنیر فراوری شده، کره بادام زمینی (مگر آنکه به طور طبیعی آماده شده باشد که در این صورت روغن از بادام زمینی جدا می شود). حذف تمام چربی های ترانس از رژیم غذایی تقریباً غیرممکن است. بهترین توصیه اجتناب از خوردن مقادیر فراوان مواد غذایی است که با روغن های جامد یا نیمه جامد تهیه شده است. برچسب های روی مواد غذایی را بخوانید و روغن های جامد یا نیمه جامد را مشخص کنید.

در میان چربی های ضروری در رژیم غذایی، اسیدهای چرب اصلی، احتمالاً مهم ترین و فراموش شده ترین هستند. اسیدهای چرب اصلی (EFAs) به این دلیل اهمیت دارند که در تمام سلول های بدن وجود دارند و برای رشد و تحول طبیعی حیاتی هستند. کمبود EFA باعث تعدادی از مشکلات سلامتی می گردد از جمله کاهش نرخ رشد، کاهش کارکرد ایمنی بدن و تغییرات پوستی از قبیل خشکی و پوسته پوسته شدن. در اصل دو شکل اسید چرب وجود دارد: اسیدهای چرب امگا-۳ و اسیدهای چرب امگا-۶. اسیدهای چرب امگا-۳ برای قلب بسیار مفیدند. اسیدهای چرب امگا-۶ در روغن گلرنگ، آفتابگردان و ذرت یافت می شود. مطالعات نشان می دهد که اسیدهای چرب امگا-۶ را ۳۰ برابر بیشتر از اسیدهای چرب امگا-۳ مصرف می کنند. به این دلیل که ما غذاهای سرخ شده در روغن های حاوی اسیدهای چرب امگا-۶ (سیب زمینی سرخ کرده و چیپس) یا ساخته شده با روغن امگا-۶ (کلوچه ها، شیرینی ها، و غذاهای میان وعده آماده) را بیش از غذاهای حاوی اسیدهای چرب امگا-۳ از قبیل ماهی، آجیل ها و میوه ها مصرف می کنیم.



## ویتامین ها

ویتامین ها ترکیباتی هستند که مقادیر اندک آنها برای تعدادی از فرایندهای بدنی ضروری است. برخلاف باور عامه، خود ویتامین ها به شما انرژی نمی دهند. در عوض آن ها بدن را قادر می سازند که از غذاهای مصرف شده، انرژی تولید کند. انتخاب ویتامین های توصیه شده در رژیم غذایی جذب روزانه مرجع (RDI) نام دارد. طبق تحقیقات روی انسانها و حیوانات RDI برای غذاهای مختلف تنظیم شده است. RDI برای چربی، سدیم، کلسترول یا کربوهیدرات ها وجود ندارد. توصیه ها برای این مواد و چند غذای دیگر به صورت ارزش روزانه مرجع (DRV) بیان شده است. DRV برای پروتئین بوسیله سن و جنس تعیین می شود. به خاطر داشته باشید که RDI یک ساختار هشدار دارد تا شما را در اطمینان یافتن از مصرف مقادیر کافی یاری دهد. برای مثال اگر شما ۷۰٪ RDI ها را مصرف کنید، احتمالاً از نشانگان کمبود جلوگیری می کنید.

گرچه ویتامین ها مهم اند اما نباید بیش از حد مصرف شوند. در واقع، مگا دوز میتواند سمی (مسموم کننده) باشد اگر به مدت طولانی مصرف شود. برای مثال، مگا دوز ویتامین A می تواند به استخوان درد، کاهش درد و ریزش مو منجر شود. دو طبقه از ویتامین ها وجود دارد، محلول در آب و محلول در چربی. ویتامین های محلول در آب با آب، نور و پختن به راحتی از بین می روند، بنابراین ذخیره مناسب آن و آماده سازی سبزیجات حاوی آنها اهمیت دارد. برای مثال، یک بوته بروکلی خام ۱۴۱ میلی گرم ویتامین C دارد، اما یک بوته بروکلی پخته، فقط ۱۱۰ میلی گرم ویتامین C دارد. هر چه این بوته بیشتر پخته شود، مقادیر ویتامین C آن کمتر هم خواهد شد. یک راه برای بازگرداندن ویتامین های از دست رفته، پختن سوپ با مایعی است که کلم در آن پخته شده است. مصرف بیش از حد ویتامین C میتواند باعث تشکیل سنگ های کلیه شود. به خاطر داشته باشید که اگر "کم خوب است، یک کم کافی است" لازم نیست که از حداقل میزان توصیه شده، مقادیر بیشتری مصرف شود. ویتامین های محلول در چربی با پختن از بین نمی روند. وقتی غذایی خورده می شود، این ویتامین ها بوسیله چربی های موجود در خون به سراسر بدن حمل می شوند. بر خلاف ویتامین های محلول در آب که در بدن باقی نمی مانند، مقادیر زیاد ویتامین ها محلول در چربی در کبد ذخیره می شوند و بعداً می توانند مورد استفاده قرار گیرند. به همین دلیل است که کمبودهای ویتامین های محلول در چربی کندتر از کمبودهای ویتامین های محلول در آب ظاهر می شود. مامعمولاً معتقدیم که اگر افراد رژیم متعادلی داشته باشند، نیاز به مصرف یک مکمل ویتامینی ندارند. اما شواهد جدید نشان می دهد که این امر الزاماً درست نیست. مشخص شده است که مصرف یک مکمل ویتامین مزایایی برای سلامتی دارد به ویژه اگر یک آنتی اکسیدان اضافی از قبیل ویتامین های A, C یا E افزوده شود. یک رژیم غذایی متعادل برای یک جوان غالباً ویتامین های ضروری روزانه را فراهم می کند اما مکمل ها تا زمانی خوبند که بیش از حد مصرف نشوند.

## مواد معدنی

مواد معدنی عناصری هستند که در زمین یافت می شوند. بدن ما نیاز به مقدار اندکی از این مواد دارد ولی ما نمی توانیم آن ها را بسازیم. آنها باید در غذای ما وجود داشته باشند. بسیاری از مواد معدنی موجود در رژیم غذایی شما منشا گیاهی دارند. مواد غذایی با منشا حیوانی به طور غیر مستقیم مقادیر اندکی از مواد معدنی را تامین می کنند. همانند ویتامین ها، میزان جذب روزانه مرجع برای مواد معدنی بر اساس سن و جنس متغیر است. دو طبقه از مواد معدنی وجود دارد. مواد معدنی بزرگ که در مقادیر بزرگتر از ۱۰۰ میلی گرم در روز مورد نیاز است. مواد معدنی کوچک که در مقادیر کمتر از ۱۰۰ میلی گرم در روز مورد نیاز است.

## فیبر غذایی

عبارتست از مواد گیاهی غیر قابل هضم در غذا. فیبر نمی تواند هضم شود چون از موادی تشکیل شده است که قابل جذب در جریان خون نیست. کربوهیدرات های پیچیده سرشار از فیبر هستند. گرچه فیبر یک ماده مغذی نیست، بخش مهمی از رژیم

غذایی شما است و منافع فراوانی برای سلامتی دارند. فیبرها علاوه بر اینکه برای خروج مواد زائد از دستگاه گوارش مفیدند، بدون افزودن کالری، احساس سیری را باعث می‌شوند. این ماده می‌تواند در مدیریت وزن و کاهش احتمالی چاقی مفید باشد. یک رژیم غذایی پر فیبر می‌تواند در پیشگیری از افزایش وزن و تحریک کاهش وزن مفید باشد. هم چنین اعتقاد بر این است که جذب چربی را کند می‌کند. به دلیل این منافع، تحقیقات نشان می‌دهد که فیبر ممکن است در پیشگیری از دیابت، سرطان و بیماری‌های قلبی مفید باشد. اگر نان گندم زیاد یا چندین نوبت میوه و سبزی مصرف نکنید احتمالاً فیبر کافی دریافت نخواهید کرد. اگر می‌خواهید که میزان مصرف فیبر را افزایش دهید بهترین کار این است که این کار را به تدریج انجام دهید و با وعده‌های غذایی میزان زیادی آب بنوشید. مصرف مقادیر زیادی فیبر در مدت کوتاه نمی‌تواند باعث ناراحتی گوارشی شود.

## آب

آب ارزش غذایی مستقیم ندارد اما برای بقای ما ضروری است. بر حسب شرایط یک فرد می‌تواند یک هفته بدون آب زنده بماند. تقریباً ۶۰٪ از وزن بدن شما را آب تشکیل می‌دهد. درصد دقیق از هر فرد به فرد دیگر متفاوت است. آب کالری ندارد. در واقع بدن شما با تجزیه ۱۶ اونس آب، ۱۰۰ کالری خواهد سوزاند. آب در بدن شما چندین کارکرد دارد:

- آب جزئی از تمام بافت‌های بدن است.
- در تنظیم دمای بدن کمک می‌کند.
- آب مفصل را نرم و روان می‌کند
- مواد غذایی و مواد زائد را حمل می‌کند.

توصیه شده است که برای حفظ سلامتی هشت لیوان مایعات در روز نوشیده شود. مقداری از این آب از مایعاتی غیر از خود آب از قبیل آب میوه، شیر، سوپ تامین می‌شود. اما لازم است که نیمی از این مایعات توسط خود آب تامین شود. هر چه محیط گرم و رطوبت بیشتری داشته باشد آب بیشتری لازم است.

## طراحی برای تغذیه مناسب

کسب اطلاعات درباره مواد غذایی، اولین گام مناسب در شکل دهی عادات خوب تغذیه است. اما این اطلاعات باید در بهزیستی به کار گرفته شود. کاربرد این اطلاعات به معنای انتخاب‌های سالم درباره مواد خوراکی است. غذاهای فراوانی در دسترس ماست و بیشترین چالش ممکن است بین خوردن به خاطر بهزیستی و خوردن به خاطر لذت باشد. اگر به اطرافتان نگاه کنید، افراد زیادی را خواهید دید که بیش از حد می‌خورند. در واقع اضافه وزن و چاقی تبدیل به مشکلات اصلی سلامتی می‌شود. زیرا این دو موضوع درانواعی از بیماری‌ها و شرایط وخیم از قبیل بیماری قلبی و دیابت‌ها سهمیم‌اند.

## گیاه خواری

کسانی که غذاهایی صرفاً با منشا گیاهی را بر می‌گزینند، به عنوان گیاهخواران معروف‌اند. این افراد به دلایل مختلف از یک رژیم گیاهی پیروی می‌کنند. برخی از آنها مخالف کشتن حیوانات‌اند. برخی از آنها به زمین مورد نیاز برای پرورش منابع حیوانی در مقایسه با زمین مورد نیاز برای پرورش منابع گیاهی توجه می‌کنند. برخی از افراد به خاطر اجتناب از چربی موجود در گوشت از گیاهان و سبزی‌ها استفاده می‌کنند. دلایل شخصی زیادی وجود دارد که ممکن است گیاه خوار شدن شخص را تحت تاثیر قرار دهد.

یک رژیم گیاهی در صورت طراحی درست می‌تواند بسیار مغذی باشد. چاقی را کاهش دهد، از بیماری قلبی و برخی از انواع سرطان پیشگیری کند. گرچه اکثر گیاهخواران از تمام انواع گوشت پرهیز می‌کنند اما عملاً سه نوع گیاه خوار وجود دارد:

۱- گیاه خواران لبنیات - تخم مرغ خوار، گیاهان، لبنیات (پنیر، شیر، ماست و غیره) و تخم مرغ می خورند اما گوشت، مرغ و ماهی را مصرف نمی کنند.

۲- گیاه خواران لبنیات خوار. از گیاهان و لبنیات استفاده می کنند اما گوشت، مرغ، ماهی یا تخم مرغ نمی خورند.

۳- گیاه خواران که از تمام محصولات حیوانی پرهیز می کنند. گیاه خواران فقط غذای گیاهی می خورند. اگر شما هر گونه علاقه ای به گیاه خواری دارید، قبل از شروع به خوبی درباره این موضوع تحقیق کنید. رژیم های گیاه خواری کامل نیستند. مثلا فرد صرفا گیاه خوار غالبا کلسیم و آهن پایینی دریافت می کند، به عنوان نوجوان در حال رشد، مهم است که شما برنامه غذایی خود را به درستی طراحی کنید تا مطمئن شوید که تمام مواد مغذی ضروری برای رشد و بهزیستی را دریافت خواهید کرد. این امر مستلزم چندین طراحی از جانب شماست.

### تغذیه سالم

ما گاهی اوقات سلامت غذایی خود را بدیهی تلقی می کنیم. گر چه ما قوانین و روش های فراوانی برای حفاظت از غذایمان داریم. باز لازم است در کاربرد درست و سالم آنها دقت کنیم. حتی با وجود بازرسی، بسته بندی و نگه داری در سردخانه، استفاده نامناسب از غذا می تواند باعث بیماری های جدی و حتی مرگ شود. غذا از دو راه می تواند مخرب باشد:

۱- میکروب ها وارد محصولات غذایی می شوند و با ترشح مواد سمی (زهر) آن را تغییر می دهند. این میکروب ها می توانند درون مواد غذایی که به طور مناسبی آماده نشده اند یا در کنسروهای آسیب دیده رشد کنند.

۲- میکروب ها با استفاده از غذا وارد بدن می شوند و باعث بیماری می گردند. میکروب های بیماری زا می توانند در هوا، در سطح میز آماده سازی غذا یا در دست های فرد تهیه کننده غذا وجود داشته باشند. برای پیشگیری از بیماری های ناشی از مواد غذایی پیروی از پند رهنمود بنیادی ضروری است:

✓ هنگام خرید سعی کنید مواد یخ زده و یخچالی را آخر از همه تهیه کنید. اگر آنها را ابتدا خریداری کنید زمان بیشتری در معرض دمای گرم قرار می گیرند که این امر می تواند موجب رشد میکروب های بیماری زا شود.

✓ برچسب ها را بخوانید. از خرید مواد غذایی تاریخ گذشته خودداری کنید. مواد غذایی تاریخ گذشته احتمالا فاسد شده اند.

✓ هرگز سبزیجات درون قوطی های کنسرو باد کرده را نخورید. این بادکردگی ناشی از گازهای سمی حاصل از میکروب هایی است که هنگام کنسرو کردن از بین نرفته اند.

✓ قبل و بعد از آماده سازی غذا همواره دست هایتان را بشویید. دست های شما تمام مدت با سطوح آلوده در تماس است. اگر شما از غذای مصرفی دچار بیماری می شوید به احتمال زیاد به دلیل میکروب های دست شماست.

✓ مراقب سطوح آماده سازی غذا به ویژه سطوح چوبی باشید. میکروب ها می توانند در بریدگی های سطوح لانه کنند و به غذای شما منتقل شوند. پس از هر بار استفاده، سراسر سطح مورد نظر را با استفاده از آب گرم و صابون بشویید و گاه گاهی با استفاده از یک قاشق ماده گندزا دریک پیمانه آب آن را ضد عفونی کنید.

✓ گوشت های منجمد را در دمای اتاق یخ زدایی نکنید. یخ بیرونی گوشت زودتر آب خواهد شد و تبدیل به مکانی برای تولیدمثل میکروب ها خواهد گردید. گوشت ها را در طول شب در یخچال یخ زدایی کنید.

✓ گوشت ها را به طور کامل بپزید. انجام این عمل باعث می شود که مطمئن شویم که میکروب هایی غذا کاملاً از بین رفته اند.

## لذت بردن از یک سبک زندگی مبتنی بر فعالیت بدنی

### مقدمه

بدن ما برای حرکت و مشارکت در فعالیت های بدنی آفریده شده است. همانند ماشین های دارای بخش های متحرک، بهترین کارکرد بدن زمانی خواهد بود که به طور منظم مورد استفاده قرار بگیرد. مفاصلی که مدت زیادی بی حرکت باقی بمانند "فرسوده" می شوند و به آسانی آسیب می بینند واقعیت این است که هر چه بیشتر از بدنمان کار بکشیم، به همان اندازه بدن نیرومند تر و متناسب تر می شود.

در گذشته، زندگی روزانه مستلزم انجام کارهای بدنی بود. هیچ اتومبیلی برای حمل و نقل وجود نداشت و بیشتر کارها به جای ماشین باید توسط انسان انجام می گرفت. بسیاری از افراد صرفاً برای انجام تکالیف روزانه شان فعالیت های بدنی زیادی متحمل می شدند. با این حال، امروزه ما غالباً تلاش خاصی برای انجام فعالیت های بدنی کافی به خرج می دهیم تا سالم بمانیم و عملکرد خوبی داشته باشیم. این فصل نگاهی به این که فعالیت بدنی چه معنایی دارد، چرا مهم است و برای تصمیم گیری های زیرکانه درباره فعالیت بدنی، دانستن چه چیزهایی لازم است.

### سودمندی های فعالیت بدنی

فعالیت بدنی بسیار سودمند است. به قول پزشک و نویسنده "روبرت ان باتلر" اگر ورزش در یک قرص جا می گرفت، تنها داروی مفید بود که به طور گسترده برای مردم تجویز می شد "فعالیت بدنی نه تنها برای پیشگیری از بیماری های مزمن از قبیل بیماری های قلبی و دیابت مفید است بلکه سطح انرژی شما را هم افزایش می دهد. هنگامی که در فعالیت های بدنی لذت بخش مشارکت می کنید با یک تیر سه نشان می زنید. اول، هنگام انجام این فعالیت سرگرم می شوید. دوم، انرژی بیشتری برای مشارکت کامل تر در سایر جنبه های زندگی تان بدست می آورید. در نهایت شما عادت هایی را کسب می کنید که از بیماری های مزمن جلوگیری می کند. فعالیت بدنی منظم شما را برنده بزرگ می کند!

### سودمندی فیزیولوژیکی

تحقیقات نشان داده است که کسانی که فعالیت بدنی منظمی دارند، از نظر جسمانی بسیار سالم تر از کسانی هستند که به طور منظم فعالیت نمی کنند. بر اساس گزارش سلامت و فعالیت بدنی افرادی که غالباً نافع اند. حتی با انجام فعالیت های بدنی ملایم به شیوه ای منظم، می توانند سلامتی شان را بهبود بخشند. شدت این فعالیت در حد دست یابی به سودمندی های سلامتی نیست.

### سودمندی های روان شناختی

علاوه بر سودمندی های فراوان فیزیولوژیکی، سودمندی های بزرگ ذهنی و هیجانی از فعالیت های بدنی بدست می آید. انجام کار فعالانه ای که در آن لذت می برید راه بزرگی به سوی تسکین استرس است. حتی کاری به سادگی پیاده روی می تواند برای خلاصی از خشم و ناکامی مفید باشد. فعالیت های طولانی مدت بین ۴۵ تا ۶۰ دقیقه، باعث راه اندازی تغییرات فیزیولوژیکی در بدن می گردد که برای بالا بردن خلق مفید است. گر چه محققان هنوز به دقت مشخص نکرده اند که چگونه ورزش، خلق ما را تحت تاثیر قرار می دهد. مطالعات نشان می دهد که افراد دارای فعالیت بدنی در مقایسه با افراد نافع کمتر احساس استرس می کنند، کمتر اضطراب تجربه می کنند و با احتمال کمتری افسرده می شوند. چندین نظریه درباره تاثیر فعالیت بدنی روی خلق وجود دارد. یک نظریه اینکه حرکات موزون بدن در طول ورزش منطقه ای از مغز را تحریک می کند که با خلق مرتبط

است. نظریه دیگر این است که ناقل های عصبی (مواد شیمیایی موجود در مغز) خاصی که خلق را تحت تاثیر قرار می دهد، از فعالیت تاثیر می پذیرند.

سودمندی دیگر مشارکت در فعالیت های بدنی این است که فرصتی برای ملاقات افراد جدید و انجام کارهای سرگرم کننده با دوستان فراهم می شود. مشارکت ممکن است خلاقیت را نیز افزایش دهد و شواهد جدیدی از پژوهش های مغزی نشان می دهد که فعالیت بدنی برای یادگیری بهتر مفید است.

### تناسب بدنی

معنای تناسب بدنی چیست؟ در عمل دو نوع اصلی تناسب بدنی وجود دارد: تناسب مرتبط با مهارت و تناسب مرتبط با سلامتی. تناسب مرتبط با مهارت، شامل قدرت، پایداری، هماهنگی، سرعت و تعادل است. این نوع تناسب شما را قادر می سازد که در بسیاری از ورزش های حرفه ای موفق باشید. یادگیری مهارت های جدید و مشارکت در ورزش های رقابتی در عین حال که هم لذت بخش و هم پاداش دهنده است، به حس بهزیستی شما هم می افزاید.

دومین نوع تناسب حتی از آن هم مهم تر است. این تناسب مرتبط با سلامتی است که نوعی تناسب ضروری برای کسب مزایای سلامتی و پیشگیری از بیماری های خاص است. حتی فعالیت های بدنی ملایم هم برای رسیدن به تناسب مرتبط با سلامتی مفید است. تناسب مرتبط با سلامتی پنج مولفه اصلی دارد:

- ۱ پایداری قلبی و تنفسی
- ۲ نیروی ماهیچه ای
- ۳ پایداری ماهیچه ای
- ۴ انعطاف پذیری
- ۵ ترکیب بدنی

### تناسب قلبی تنفسی

تناسب قلبی تنفسی، توانایی دستگاه های گردش خون و تنفسی برای فراهم کردن اکسیژن کافی به منظور حفظ سطوح ملایم فعالیت بدنی به مدت طولانی است. این تناسب غالباً به عنوان مهم ترین مولفه تناسب مرتبط با سلامتی در نظر گرفته می شود. قلب، ریه ها و دستگاه گردش خون نیرومند برای انجام فعالیت های بدنی مفید است. در صورت داشتن تناسب قلبی تنفسی، قلب و ریه ها کارکرد موثری خواهند داشت و لازم نیست که در زمان استراحت به شدت کار کنند.

بهترین راه افزایش تناسب قلبی تنفسی، مشارکت در فعالیت هایی است که در یک مدت معین ضربان قلب را به بالاتر از نرخ بهنجار زمان استراحت می رساند. فعالیت هایی که از گروه های ماهیچه های بزرگ بدن در یک حرکت پیوسته در یک دوره زمانی گسترده استفاده می کند، تناسب قلبی تنفسی را افزایش می دهد. پیاده روی، دویدن، دوچرخه سواری و شنا مثال هایی از این فعالیت ها هستند. فعالیت هایی که مستلزم انفجارهای کوتاه مدت انرژی است و قابل نگه داشتن به مدت طولانی نیست، بی هوازی نامیده می شود. مثال هایی از این نوع عبارت اند از دوی سرعت، راکت و وزنه برداری. فعالیت های بی هوازی برای افزایش تناسب قلبی تنفسی، خیلی موثر نیستند زیرا مستلزم دوره های مداوم حرکت نیست.

### ظرفیت هوازی

ظرفیت هوازی، حداکثر میزان اکسیژنی است که در طول کار شدید می تواند به سلول های بدن حمل شود و توسط این سلول ها مصرف شود. اگر ظرفیت هوازی بالا باشد، قلب، ریه ها و دستگاه گردش خون قادرند که با ضربان کمتر در هر دقیقه، اکسیژن زیادی به بدن برسانند. ظرفیت هوازی می تواند به وسیله یک تردمیل اندازه گیری شود که در آن شما روی یک تردمیل

راه می‌روید و یا می‌دوید و ضربان قلب و کارکرد تنفسی شما اندازه‌گیری می‌شود. ظرفیت هوازی به وسیله آزمون‌های میدانی هم اندازه‌گیری می‌شود از قبیل ۱۲ دقیقه آزمون راه رفتن/دویدن. ظرفیت هوازی از طریق مشارکت در فعالیت‌های منظم قابل پیشرفت است. برای دستیابی به پیشرفت در ظرفیت هوازی، ضربان قلب باید به سطح معین به نام دامنه ضربان قلب هدف برسد. دامنه ضربان قلب هدف حداکثر ضربان قلب پیش بینی شده یک فرد به درصد است.

### مولفه‌های یک برنامه تناسب قلبی تنفسی

ارتقای تناسب قلبی تنفسی برای همه مهم است نه فقط برای ورزشکاران. طراحی یک برنامه برای افزایش تناسب قلبی تنفسی شما دشوار نیست، فقط باید چهار مولفه این برنامه را درک کنید شما می‌توانید این مولفه‌ها را به خاطر بسپارید ( فراوانی، شدت، زمان و نوع فعالیت).

هدف‌های تناسب شما، مشخص خواهند کرد که روی هر مولفه چه مقدار تاکید کنید. آیا می‌خواهید فقط به خاطر دست‌یابی به مزایای مرتبط با سلامتی، به تناسب کافی قلبی تنفسی برسید؟ یا می‌خواهید که به سطح بالای تناسب برسید تا بتوانید در یک ورزش رقابتی شرکت کنید؟

**فراوانی.** فراوانی عبارت است از تعداد دفعاتی در هفته که فرد در یک فعالیت بدنی شرکت می‌کند شما می‌توانید هر روز در سطوح خفیف یا ملایم فعالیت کنید. در مورد فعالیت‌های شدیدتر، ممکن است بخواهید که یک یا دو روز در هفته را استراحت کنید. شما باید نوعی فعالیت هوازی را دست‌کم سه تا پنج بار در هفته انجام دهید.

اگر هدف شما دستیابی به تناسب مرتبط با سلامتی است می‌توانید سطوح پایین تا متوسط فعالیت‌های از قبیل پیاده روی یا دوچرخه سواری را انتخاب کنید و به طور روزانه انجام دهید. برای دستیابی سطوح بالای تناسب، لازم خواهد بود که دست‌کم پنج بار در هفته و در سطوح بالاتر شدت فعالیت کنید. با افزایش مدت و شدت، فراوانی ممکن است کاهش یابد.

**شدت.** شدت عبارت است از میزان تلاش صرف شده یا میزان سخت‌کوشی در طول یک کار معمولی، شدت بر پایه فرمولی محاسبه می‌شود که اساس آن پیش‌بینی حداکثر ضربان قلب شماسست که با استفاده از ۲۲۰ منهای سن شما به دست می‌آید. برای مثال اگر شما ۱۵ سال دارید، حداکثر ضربان قلب پیش‌بینی شده ۲۵ است. تعیین درصد حداکثر ضربان قلب پیش‌بینی شده، برآوردی از دامنه ضربان قلب هدف است که عبارت است از سطح فعالیت بدنی مورد نیاز برای افزایش تناسب قلبی تنفسی. فرمول کرونن روش درست تری برای محاسبه دامنه ضربان قلب هدف فراهم می‌کند. اگر شما فقط تمرین فعالیت هوازی را آغاز می‌کنید، شروع با شدت ۶۰٪ - ۵۰٪ حداکثر ضربان قلب پیش‌بینی شده، غالباً مناسب است. اگر با فعالیت در این سطح، گفتگوی عادی نمی‌توانید داشته باشید، باید شدت را کاهش دهید.

با افزایش تناسب باید بتوانید در سطح شدت میان ۷۵٪ و ۸۵٪ کار کنید. کار در سطح شدت بالاتر از ۸۵٪ ضروری نیست مگر آنکه برای یک فعالیت رقابتی تمرین کنید یا بخواهید که به سطح بسیار بالای تناسب قلبی تنفسی دست یابید. کار در سطوح شدت بسیار بالا ممکن است مشارکت در فعالیت بلندمدت برای دست‌یابی به مزایای آنرا دشوار کند. این امر همچنین می‌تواند شما را از مشارکت منظم در این فعالیت دلسرد کند زیرا احساسی شبیه به کار بسیار زیاد را خواهید داشت. به خاطر داشته باشید که شما می‌توانید در سطح ملایم شدت به مزایای مرتبط با سلامتی جسمانی دست یابید.

**زمان.** ( که گاه مدت نامیده می‌شود) دقایقی است که شما درگیر انجام یک فعالیت هستید. شما باید ۲۰-۶۰ دقیقه تقریباً هر روز در سطح شدت ملایم فعالیت کنید تا به مزایای مرتبط با سلامتی دست یابید، در بسیاری از موارد با افزایش شدت، زمان مورد نیاز برای انجام فعالیت کاهش می‌یابد. و ۲۰-۶۰ دقیقه می‌تواند به چندین جلسه در روز تقسیم شود و در صورتی که هر جلسه دست‌کم ۱۰ دقیقه به طول انجامد، امکان دست‌یابی به دامنه ضربان قلب هدف وجود دارد.

انتخاب فعالیتی که از آن لذت می برید، کلید موفقیت شما در برنامه تناسب قلبی تنفسی است. اگر فعالیتی را دوست ندارید، احتمالاً آن را ادامه نخواهید داد. برخی، از فعالیت های گروهی مانند والیبال و بسکتبال لذت می برند. برخی دیگر از فعالیت های انفرادی مانند دویدن یا دوچرخه سواری لذت می برند. حتی اگر شما از فعالیت های گروهی لذت می برید باید فعالیت هایی را بیابید که بتوانید به تنهایی هم آن را انجام دهید تا بتوانید در صورت نبود دیگران هم ورزش کنید.

### **گرم کردن و سرد کردن**

گرچه گرم و سرد کردن جز مولفه های برنامه تناسب قلبی تنفسی نیست، گرم و سرد کردن مناسب اعمال مهمی هستند که فرصت سازگاری با خواسته های فعالیت بدنی و بهبودی از این وضعیت را می دهند. گرم کردن ایده آل، یک فعالیت با شدت پایین است. شما می توانید این کار را با کمی حرکات کششی ملایم برای نرمش انجام دهید. پس از انجام ورزش باید وقتی را صرف سرد کردن بدن خود کنید. در طول ورزش بسیاری از ذخایر خونی بدن به سوی ماهیچه ها می آیند. دوره سرد کردن به بدن اجازه می دهد که خون را دوباره به بقیه اندام ها بازگرداند. یک زمان مناسب برای انجام حرکات کششی بیشتر، پس از این دوره سرد کردن بدن است.

### **نیرومندی ماهیچه ای**

نیرومندی ماهیچه ای میزان نیرویی است که یک ماهیچه قادر است در بالاترین تلاش خود به یک مانع وارد آورد. شما برای انجام بسیاری از تکالیف روزمره مثلاً بلند کردن یک جعبه سنگین از روی زمین نیازمند نیرومندی ماهیچه ای هستید. متداول ترین روش اندازه گیری نیرومندی ماهیچه ای یک ماهیچه می تواند در یک زمان حرکت دهد. این روش به روش حداکثر یک بار انجامی معروف است، نیرومندی ماهیچه ای با تمرین های مقاومت (که تمرین قدرتی نیز نامیده می شود) افزایش می یابد. مقاومت به وسیله وزن بدن و نوارهای کشسان یا وزنه ها فراهم می شود. تمرین مقاومت شبیه شدت در تناسب قلبی تنفسی است. اگر هدف اصلی شما دست یابی به حداکثر نیرومندی ماهیچه ای است، برنامه تمرین قدرتی باید شامل برداشتن وزنه های سنگین در زمان های کوتاه باشد. کار گروهی از ماهیچه ها در برابر موانع بی تحرک به تمرین ایزومتریک ها از طریق دامنه ای از حرکات با داشتن چندین نوع فعالیت بدنی شما می توانید خودتان را علاقه مند و با انگیزه نگاه دارید. تمرین های ایزو تونیک، تمرین هایی هستند که در آن گروهی از ماهیچه ها در برابر یک مانع متحرک عمل می کنند. بالا و پایین بردن و بلند کردن وزنه ها مثال هایی از تمرین های ایزوتونیک هستند.

بدن از گروه های ماهیچه ای زیادی تشکیل شده است. به هر گروه باید تمرین داده شود تا کل بدن نیرومند شود. اما مهم است که از این ماهیچه ها بیش از حد استفاده نشود. یک گروه ماهیچه ای معین نباید در یک ردیف بیش از دو روز تمرین داده شود. زیرا بافت ماهیچه ای دست کم ۴۸ ساعت زمان می خواهد تا پس از تمرین خود را ترمیم کند. کالج امریکایی پزشکی ورزش توصیه می کند که تمرین قدرتی برای یک گروه ماهیچه ای باید دو تا سه بار در هفته انجام شود.

### **پایداری ماهیچه ای**

پایداری ماهیچه ای، توانایی یک ماهیچه برای انقباض های مکرر بدون خستگی است. ما برای تمام انواع فعالیت های روزمره از قبیل راه رفتن از پله ها و شرکت در ورزش های تفریحی نیازمند پایداری ماهیچه ای هستیم. پایداری ماهیچه ای توسط تعداد دفعات حرکت دادن یک وزنه با استفاده از یک ماهیچه اندازه گیری می شود. این حرکات، با عنوان تکرارها شناخته می شوند. اگر هدف شما افزایش پایداری ماهیچه ای است شما وزنه های سبک را انتخاب خواهید کرد و درمقایسه با تمرین های نیرومندی ماهیچه ای، تکرارهای بیشتری خواهید داشت. برای افزایش پایداری ماهیچه ای، باید این فعالیت را مدت های طولانی تری ادامه دهید.

## انعطاف پذیری

انعطاف پذیری، توانایی حرکت همه جانبه مفاصل بدن است یعنی در همه جهاتی که مفصل قادر به حرکت در آن جهات است. مفاصل کل بدن، انواع و دامنه متفاوتی از حرکات را دارند. انعطاف پذیر کردن شامل کشیدن ماهیچه و زرد پی هایی است که هر مفصل را در بر گرفته است. انعطاف پذیری، احتمالاً فراموش شده ترین مؤلفه تناسب مرتبط با سلامتی است. ما در نوزاد و کودکی به طور طبیعی انعطاف پذیر هستیم اما با بزرگ تر شدن، انعطاف پذیری ما کاهش می یابد. به ویژه در کسانی که به طور منظم فعالیت های مستلزم کشش را انجام نمی دهند، بسیاری از مشکلات پشت و مفاصل بدن، حاصل فقدان انعطاف پذیری است. حفظ انعطاف پذیری مناسب، می تواند در اجتناب از آسیب های محیط کار، بازی و ورزش های رقابتی مفید باشد.

برای آنکه ورزش های کششی بیشترین تاثیر را در حفظ انعطاف پذیری داشته باشند باید به طور روزانه انجام شوند. بهترین زمان کشش یک گروه ماهیچه ای هنگامی است که با ورزش گرم شده اند. گرچه کشش سبک پیش از یک فعالیت مناسب است، اکثر فعالیت های کشش باید در انتهای ورزش انجام شوند. دو نوع اصلی تمرین های کششی وجود دارد: ایستا و پرشی. کشش ایستا کند و کنترل شده است. ماهیچه به مدت ۳۰-۱۰ ثانیه تا حد دردناکی خفیف کشیده می شود، سپس به موقعیت اصلی خود باز می گردد. این فرآیند به ماهیچه امکان آرامش سپس کشیدگی بیشتر از حد معمول را می دهد. این نوع کشش، اخیراً برای افزایش انعطاف پذیری توصیه می شود. دومین نوع کشش، پرتابی است. این کشش، کششی لرزشی و جهشی است که متخصصان تناسب به دلیل احتمال آسیب به ماهیچه ها و زرد پی ها، دیگر آن را توصیه نمی کنند.

## ترکیب بدن

ترکیب بدن رابطه میان توده بدون چربی (ماهیچه، استخوان و آب) و بافت چربی درون بدن است. برای پسران میزان تقریبی چربی باید ۱۲٪-۱۵٪ برای دختران ۱۸٪-۲۱٪ باشد. تحقیقات نشان می دهد که با افزایش چربی بدن به بالاتر از سطوح توصیه شده، مخاطرات سلامتی نیز افزایش می یابد.

## اجتناب از آسیب

بسیاری از کسانی که برنامه های تناسب را آغاز می کند به خودشان آسیب می زنند و نمی توانند ادامه دهند. همواره خطراتی در مشارکت در فعالیت بدنی وجد دارند و برخی از فعالیت ها، پر خطرتر از فعالیت های دیگر هستند. شما به چندین روش می توانید خطر آسیب را بکاهید:

- ❖ آماده سازی مناسب بدن برای فعالیت
- ❖ یادگیری روش های درست انجام فعالیت
- ❖ تمرین احتیاط های ایمنی مناسب
- ❖ گاهی از محدودیت های خودتان

دو نوع اصلی آسیب مرتبط با فعالیت بدنی وجود دارد: آسیب های زیاده روی و آسیب های صدمه ای

## آسیب های زیاده روی

آسیب های زیاده روی، ماهیچه ها و مفاصل را در بر می گیرد. این آسیب ها زمانی روی می دهد که شما می کوشید خیلی زیاد و خیلی سریع فعالیت کنید. برآمدگی های ساق پا مثالی از یک آسیب متداول زیاده روی است. شاید در خلال پیاده روی درد و رنجی را تحمل کرده باشید که می تواند زمانی روی می دهد که شما فعالیت شدیدی را انجام می دهید که عادت به انجام آن ندارد مثلاً دویدن یا بازی بسکتبال. آسیب های زیاده روی غالباً جدی نیستند اما بهبودی آن می تواند مدت زیادی به طول انجامد به ویژه اگر ورزش کردن را ادامه دهید.



هنگام شروع یک برنامه تناسب بدنی، شوق و ذوق زیاد و تعیین هدف های سطح بالا آسان است. هنگامی که تحت فشار تحقق این هدف ها قرار می گیرید، بدنتان زمان کافی برای سازگاری ندارد و شما از آسیب زیاده روی رنج می بینید. بهترین راه پیشگیری از این نوع آسیب، شروع برنامه به آهستگی و سپس افزایش تدریجی سطح فعالیت است. مطمئن شوید که هر گونه افزایش در فراوانی، شدت یا مدت به آهستگی صورت گیرد. کفش خوب همراه با محافظ قوس پا متناسب با یک فعالیت خاص نیز برای پیشگیری از آسیب های زیاده روی، اساسی است.

اگر هنگام تمرین در مفاصل و ماهیچه هایتان احساس درد دارید و معتقدید که شاید یک آسیب زیاده روی باشد، به ناحیه درد استراحت بدهید و از هر گونه فعالیت درد آور بپرهیزید. استراحت غالباً به بافت های بدن امکان می دهد که خودشان را ترمیم کنند و از نیاز به درمان های بیشتر پیشگیری می کند. به محض برطرف شدن درد، می توانید فعالیت را از سر بگیرید. اما به آهستگی شروع کنید و در صورت بازگشت درد دوباره فعالیت را متوقف کنید. در صورت تداوم درد ناچار باید به پزشک مراجعه کنید.

### آسیب های صدمه ای

دومین طبقه اصلی آسیب، آسیب های صدمه ای است. این آسیب ها غالباً ناگهانی و تصادفی است. مثال هایی از آسیب های صدمه ای عبارت است از پیچ خوردگی، دررفتگی زانو، شکستگی بازو و آسیب های سر که می تواند جدی و حتی مرگ آفرین باشد. بهترین راه، تلاش برای پیشگیری است تا درمان آن پس از وقوع. روش های کارآمد پیشگیری عبارت است از:

✓ یادگیری مهارت های مناسب مورد نیاز برای انجام ایمن یک فعالیت

✓ به کار بستن احتیاط های لازم هنگام انجام فعالیت

✓ به کار بستن لوازم ایمنی مناسب

برای مثال، دوچرخه سواری ایمن عبارت است از دانستن نحوه ی درست راندن، پیروی از قواعد جاده، توجه به ماشین ها یا پیاده هایی که ممکن است به شما توجه نکنند و پوشیدن کلاه ایمنی در تمام اوقات. پوشیدن کلاه ایمنی و مفصل بندهای ایمن در پیشگیری از آسیب های جدی هنگام استفاده از تخت اسکیت یا قایق موتوری نیز مفید است. بازیکنان راکت باید همواره از عینک های محافظ استفاده کنند. آسیب های چشمی ناشی از برخورد توپ پر سرعت می تواند به فقدان دائمی بینایی بینجامد. ورزش کردن به تنهایی در شب هم خطری است که ضرورتی برای پذیرفتن آن نیست. دوستی بیابید که با شما همراه باشد و همواره از اطرافتان آگاه باشید. مطمئن شوید که لباس شب نما پوشیده باشید تا به آسانی دیده شوید.

درمان های آسیب صدمه ای به ماهیت آسیب بستگی خواهد داشت. اگر صدمه جدی دیده اید از قبیل شکستگی استخوان، لازم است بی درنگ در جستجوی کمک پزشکی برآیید. برای صدمات خفیف تر، ممکن است بتوانید برخی درمان های اولیه را خودتان انجام دهید. اگر دچار آسیب دیدگی بافت نرم شده اید از قبیل پیچ خوردگی یا دررفتگی، استفاده از فرمول RICE می تواند در کاهش تورم مفید باشد. RICE مخفف چهار مؤلفه درمان از:

R=استراحت I= یخ C=فشار دادن E=بالا نگه داشتن

بلافاصله پس از آسیب دیدگی در فاصله های ۲۰-۱۰ دقیقه ای روی محل آسیب یخ بگذارید. بین یخ و سطح پوست، هوله یا پارچه دیگری بگذاری تا از آسیب دیدگی ناشی از سرما اجتناب کنید از نوارهای کشی برای فشار دادن محل استفاده کنید. محل آسیب را خیلی محکم فشار ندهید و بالا نگه داشتن این محل می تواند در پیشگیری از تورم مفید باشد. آسیب های صدمه ای می تواند جدی باشد. بنابراین بهترین روش، مشورت با پزشک برای مداخله درمانی مناسب است. درمان مناسب ممکن است از تخریب بیشتر منطقه ای آسیب دیده جلوگیری کند.

## هشدارهای ایمنی

علاوه بر اجتناب از آسیب، ملاحظات دیگری وجود دارد که ایمنی شما را هنگام مشارکت در یک فعالیت بدنی تضمین می کند. برای مثال، در صورت تمرین در شب، حتماً باید لباس های شب نما استفاده کنید. در صورت وجود رعد و برق یا آب و هوای طوفانی، هرگز بیرون تمرین نکنید. از شرایط پر خطر آگاه باشید و از عقل سلیم برای سالم و لذت بخش بودن برنامه تناسب استفاده کنید.

## هوای گرم

هنگام تمرین در هوای گرم باید بیشتر مراقب باشید چون بدن شما ممکن است نتواند از گرمای اضافی تولید شده در بدن خلاص شود. ترکیب رطوبت بالا (میزان نم موجود در هوا) و دمای زیاد شرایط را خطرناک تر هم می کند. دمای بالا و مصرف نکردن مایعات می تواند باعث بی حالی ناشی از گرما و گرمزدگی شود. خستگی ناشی از گرما زمانی روی می دهد که به دلیل نبود مایعات، دمای بدن شروع به افزایش می کند.

گرمزدگی از این هم جدی تر است. گرمزدگی زمانی روی می دهد که بدن به قدری سریع تولید گرما می کند که ساز و کارهای خنک کننده بدن از عهده آن بر نمی آیند. گرمزدگی یک موقعیت اضطراری تهدید کننده است و می توان به سرعت منجر به مرگ شود. فرد مشکوک به گرما زدگی باید بلافاصله کمک های پزشکی دریافت کند. برای پیشگیری از بیماری های مرتبط با گرما از فعالیت شدید در خلال گرم ترین بخش روز یا در صورت بالا بودن هم گرما و هم رطوبت بپرهیزید. همواره مایعات کافی جایگزین مایعات از دست رفته بکنید. در فواصل زمانی مایعات بنوشید و منتظر تشنگی نمانید.

## هوای سرد

قرار گرفتن طولانی مدت در دمای یخ زدگی یا نزدیک یخ زدگی می تواند منجر به افت دمای بدن یا سرما زدگی گردد. سرما زدگی عبارت است از یخ زدگی بیرونی پوست به دلیل قرار گرفتن طولانی مدت در معرض دمای سرد. در هوای طوفانی یا در صورت خیس یا مرطوب بودن، سرما زدگی به سرعت روی می دهد روی می دهد انگشتان دست و پا، گوش ها و صورت بیشتر در معرض سرما زدگی هستند. این مناطق از بدن را خشک و دور از سرما و باد نگاه دارید. سرما زدگی به طور خفیف روی نمی دهد. این شرایط می تواند شدید باشد و به مرگ بافت آسیب دیده بینجامد.

افت دمای بدن، وضعیت بالقوه مرگ آفرین است که در آن وضعیت، بدن گرمای خود را سریع تر از تولید آن از دست می دهد. این عدم تعادل باعث افت نابه هنجار دمای مرکزی بدن می شود، اگر شما در شرایط سرما یا طوفان و رطوبت در یک فعالیت بدنی مشارکت می کنید، پوشیدن لباس مناسب اهمیت دارد. از لباس ها و پارچه هایی استفاده کنید که رطوبت بدن را " می خشکاند" بخش اعظم گرما از سر خارج می شود، پس همیشه کلاه بپوشید. توجه خاصی به حفاظت از صورت و انگشتان دست و پا بکنید. در شرایط سرمای شدید، اجتناب از فعالیت های بیرون از خانه فکر خوبی است.

## بیماری

مشارکت در فعالیت های بدنی در خلال یک بیماری خفیف از قبیل سرما خوردگی، در صورتی که احساس خوبی هنگام انجام آن داشته باشید، غالباً خوب است. اگر حس خوبی نداشته باشید، تا داشتن احساس بهتر صبر کنید. به حداقل رساندن فعالیت بدنی در صورت داشتن تب، مصرف داروی تجویز شده توسط پزشک، احساس ضعف، گیجی و غش، اهمیت خاص دارد. اگر فعالیت بدنی دارید ممکن است بخواهید شدت فعالیت را به حداقل برسانید و خودتان را زیاد در فشار نگذارید.

## جایگزینی مایعات

شما با نوشیدن مایعات کافی برای جبران مایعات از دست رفته به دلیل فعالیت بدنی می توانید از بسیاری مشکلات اجتناب کنید. یک قانون سرانگشتی این است، "قبل از اینکه تشنه شوید بنوشید". در هنگام احساس تشنگی، بدن قبلاً تأثیرات نداشتن مایعات کافی را تجربه کرده است. یک راهنمایی کلی، نوشیدن ۸ اونس آب برای هر ۳۰ دقیقه فعالیت است و در صورت گرم یا مرطوب بودن هوا، این مقدار بیشتر می شود. اگر فعالیت شما کمتر از ۶۰-۹۰ دقیقه زمان می برد، آب به تنهایی برای جبران مایعات از دست رفته کافی است. مصرف نامناسب مایعات می تواند باعث آسیب دیدگی عملکرد شما در یک فعالیت شود. این عامل ممکن است باعث مشکلات شدیدتری از قبیل بی حالی ناشی از گرما و گرما زدگی نیز شود.

### مکمل های غذایی

استفاده از مکمل های غذایی برای افزایش عملکرد، یک موضوع جنجال برانگیز است. هیچ راه سریع و آسانی برای نیرومندتر و متناسب تر شدن وجود ندارد. نیرو مندی و تناسب بدنی مستلزم تلاش پایدار و تداوم در یک دوره زمانی است. بسیاری از مکمل های تبلیغ شده دلایل اندکی برای اثبات ادعای خودشان دارند. مطالعات اندکی برای تعیین بی خطر بودن این مکمل ها انجام شده است. به خاطر داشته باشید اگر چیزی بهتر از آن است که واقعیت داشته باشد، احتمالاً واقعیت ندارد.

### تهیه ی یک طرح تناسب فردی

دو گام در تهیه ی یک طرح تناسب فردی وجود دارد: ۱- تعیین هدف های شما و ۲- طراحی یک برنامه برای دستیابی به هدف ها.

برای شروع، از خودتان بپرسید:

\*به چه چیزی می خواهم برسم؟

\*چه فعالیت هایی می خواهم انجام دهم؟

\*چه تسهیلات و لوازمی نیاز دارم؟

### طراحی برنامه

هنگام طراحی برنامه به خاطر داشته باشید که سطوح گوناگون فعالیت بدنی وجود دارند. برخی از فعالیت های بدنی مستلزم صرف انرژی زیاد نیستند. از قبیل شستن ماشین، جمع کردن برگ ها با چنگک، بازی فریس بی. سایر فعالیت ها ممکن است اندکی بیشتر انرژی نیاز داشته باشند، گر چه انرژی مورد نیاز ممکن است پیوسته نباشد. فعالیت های که در این طبقه قرار می گیرند عبارت اند از پیاده روی تا مدرسه با دوستان، رفتن با دوچرخه به محل کار و بازی سافت بال. فعالیت هایی وجود دارند که پیوسته مستلزم صرف انرژی زیاد هستند، مثال هایی از این دست عبارت اند از پیاده روی، دوچرخه سواری، دویدن، بازی بسکتبال و شنا. این فعالیت ها از گروه های ماهیچه ای بزرگ استفاده می کنند. حتی فعالیت های بدنی ملایم تا متوسط نیز در ایجاد تناسب مرتبط با سلامتی مفیدند. شرکت در ورزش های شدید دارای حرکت های سریع، ضروری نیست برخی از افراد محدودیت هایی دارند که باید به آن توجه شود. برای مثال، شما ممکن است شرایط پزشکی خاصی مثل اسم یا دیابت داشته باشید یا ممکن است ویژگی ها یا چالش های بدنی منحصر به فردی داشته باشید که یافتن یک فعالیت مناسب را دشوار می کند. بسیاری از فعالیت ها می توانند به گونه سازگار شوند که افراد دارای هر گونه توانایی بتوانند آن را انجام دهند و از آن لذت ببرند. تنیس و بسکتبال روی صندلی چرخ دار، مثال هایی از فعلیت های سازش یافته هستند. علیرغم محدودیت های فردی، تقریباً هر کسی می تواند از برخی از انواع فعالیت های بدنی بهرمنند شود.

### افزایش احتمال موفقیت

بسیاری از افرادی که یک برنامه تناسب فردی را آغاز می کنند، مدت زمان زیادی به آن پایبند نمی مانند. شروع هر نوع برنامه جدید می تواند دشوار باشد. در صورت ندیدن نتایج فوری، رها ساختن برنامه می تواند وسوسه انگیز باشد. نتایج در طول زمان بدست خواهند آمد. اولین ماه دشوار ترین زمان است. عادت هایی که اکنون شکل می دهید، احتمالاً، مشخص خواهند کرد که به عنوان بزرگسال چقدر از نظر بدنی فعال خواهید بود. بسیاری از کسانی که در طول زندگی شان از نظر بدنی فعال بوده اند، در دهه هفتاد، هشتاد و بالاتر از آن فعال می مانند. شما آینده تان را پی ریزی می کنید. برای افزایش احتمال پایبندی به برنامه تناسب تان و موفقیت در آن، چند کار می توانید انجام دهید. پیروی از این پیشنهادها می تواند به شما کمک کند که برنامه تناسب را ادامه دهید و بدون آسیب دیدن، هدف هایتان را تحقق بخشید.

### **به آهستگی شروع کنید**

به خاطر داشته باشید که بدن شما برای سازگاری و سطوح جدید فعالیت نیازمند زمان است. شروع آهسته همچنین از آسیب های زیاد روی پیشگیری می کند. بسته به نوع فعالیت، سه تا شش هفته زمان لازم خواهد بود تا بدن شما با سطح فعالیت جدید سازگار شود. صبور بودن و آغاز آهسته، احتمال اجتناب از آسیب را افزایش می دهد و امکان ادامه برنامه طرح شده را فراهم می کند.

### **انتظارات منطقی داشته باشیم**

داشتن انتظارات منطقی نیز مهم است. برای مثال، منطقی نیست که فکر کنید بدون تمرین می توانید هفت روز هفته، روزی سه مایل بدوید. شرایط کنونی به بدن شما در طی سال ها شکل گرفته است. تغییرات دلخواه شما، از زمان و تلاش پیوسته ای را می طلبد.

### **متعهد و ثابت قدم باشید**

موفقیت مستلزم پایبندی به برنامه و آسان دست نکشیدن از آن است. چند روز ممکن است هیجان زده و مشتاق به انجام برنامه باشید. روز دیگر ممکن است خیلی احساس اشتیاق نکنید، زمانی که احساس می کنید که دوست ندارید که این فعالیت را انجام دهید، گاه تنها کاری که می توانید انجام دهید پیروی از نیک اسلوگان است "فقط انجام بده". گاهی اوقات شروع کردن، دشوارترین بخش است! نکته مهم این است که کار فعالانه ای را هر روز انجام دهید، بهترین راه دستیابی به تمام مزایای مرتبط با سلامتی فعالیت بدنی است.

### **یک رفیق فعالیت بیابید**

یافتن کسی که هدف های مشابه شما دارد و می خواهد با شما فعالیت کند در ادامه دادن یا دست شستن از برنامه سلامتی تان می تواند موثر باشد. دانستن این که کسی روی شما حساب می کند که به موقع حاضر شوید، احتمالاً باعث می شود که شما نیز چنین کاری انجام دهید. همچنین همکاری با یک دوست، سرگرم کننده است. با این حال داشتن طرحی برای فعالیت های روزانه می تواند به حفظ تعهد هدف هایتان کمک کند. به طور دوره ای دفتر ثبت فعالیت هایتان را مرور کنید تا ببینید که آیا تغییر در طرح بهزیستی شما ضرورت دارد.

### **تمرین چند گانه**

در سال های اخیر تمرین چند گانه بسیار مشهور شده است. تمرین چندگانه عبارت است از شرکت در دو یا چند فعالیت متفاوت برای دستیابی به تناسب قلبی تنفسی. این کار از خستگی ناشی از انجام مکرر یک فعالیت جلوگیری می کند. تمرین چندگانه همچنین از طریق دادن زمان های استراحت به گروه های ماهیچه ای گوناگون در اجتناب از آسیب های زیاد روی مفید است. یکی از انواع بسیار مشهور تمرین چندگانه، سبک تمرین سه گانه است که شامل دویدن، شنا و دوچرخه سواری است. حتی اگر

طرحی برای رقابت در این سه رشته را ندارید، ترکیب این سه فعالیت می تواند سطوح بالای تناسب قلبی تنفسی را ایجاد کند و احتمال خستگی یا آسیب را به حداقل برساند.