



دانشگاه کوثر (ویژه نواحی)

پیام کوثر

گاهنامه تخصصی مرکز بهداشت، درمان و مشاوره دانشجویی دانشگاه کوثر شماره اول / سال اول / فروردین ماه ۱۴۰۰

نشریه پیش رو اولین شماره از گاهنامه پیام کوثر می باشد که همزمان با آغاز سال جدید و در ماه مبارک رمضان تهیه و تقدیم حضور دانشجویان و دانشگاهیان عزیز می گردد. هدف از تاسیس گاهنامه توسعه شبکه های ارتباطی مرکز بهداشت، درمان و مشاوره دانشگاه با دانشجویان و دانشگاهیان می باشد امید به اینکه در تحقق این امر موفق بوده باشیم.

در این شماره می خوانید:

- ◆ روش های مودبانه برای نه گفتن
- ◆ در جستجوی آرامش درون
- ◆ به بهانه روز روانشناس
- ◆ سه دلیل پنهان استرس
- ◆ چیزی به خاطر ندارم
- ◆ درس هایی که در هیچ مدرسه ای ...
- ◆ پرخاشگری منفعلانه



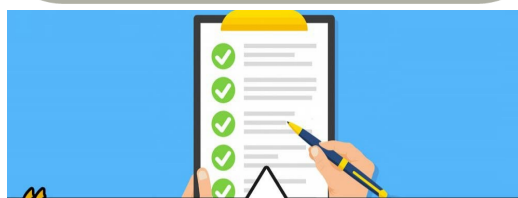
روش های مودبانه برای نه گفتن

چرا «نه» تلفظش آسان است اما گفتنش سخت؟

«نه» یکی از کوتاهترین و ساده ترین کلمات برای تلفظ در فارسی است. اما دقیقاً همین کلمه، به زبان آوردنش سخت است. وقتی که می خواهیم به دیگران نه بگوییم، می ترسیم که احساساتشان را جریحه دار کرده یا نا امیدشان کنیم یا حتی بدتر، دیگر دوستان نداشته باشند. در این مورد هم مثل همه کارهای دیگر، با تمرین مهارت بیشتری پیدا خواهید کرد.

۱- کلمه «ممنونم» را اضافه کنید: با اینکه کلمه «نه» به تنهایی خیلی خشن است اما اضافه کردن یک «ممنونم»، آن را بسیار دلپذیرتر می کند. وقتی از شما می خواهند کاری را انجام دهید که نمی خواهید، از طرف مقابل برای اینکه به فکر شما بوده تشکر کنید.

مثال: نه ممنونم اما خیلی خوشحالم که من را برای همراهی بابت سینما رفتن انتخاب کردی.»



نه گفتن یعنی احترام گذاشتن به فرصت های خودمان

۳- وقت بخواهید:

به جای اینکه فوراً بگویید «بله» (و بعد بخاطر آن پشیمان شوید)، از طرف مقابل بخواهید چند روز به شما وقت بدهد که فکر کنید.

مثال:

«خوشحال می شم هفته دیگه در جشن تولدت شرکت کنم اما نمیدونم برنامه هفته دیگم چیه. می تونم بعداً بهت خبر بدم؟»

۲- یک برنامه دیگر پیشنهاد دهید: وقتی کسی از شما می خواهد کاری را انجام دهید که چندان رغبتی به آن ندارید، کار دیگری را پیشنهاد دهید که می توانید برای او انجام دهید.

مثال:

«متأسفم نمی تونم هفته دیگه بابت حل تمرین کمکت کنم اما اگه دوست داشته باشی می تونم از دوستانم بپرسم که وقت این کار را دارند یا نه.»

۵- ساده بگیرید:

گاهی وقتها مودبانه ترین راه برای «نه» گفتن این است که خیلی ساده بگویید: «نه!» بدون هیچ توضیحی.

مثال:

«متأسفم، نمی تونم.»

۴- بگویید که نیاز ندارید:

به جای اینکه بخاطر خریدن کالایی که نیاز ندارید اما فروشنده مدام قصد تبلیغ آن را دارد خودتان را سرزنش کنید، بگویید که نیاز ندارید.

مثال:

«الان نیاز دارم وقتی لازم شد حتما سر می زنم.»

در جستجوی آرامش درون

چند نفری که در جستجوی آرامش و رضایت درون بودند، نزد یک استاد رفتند و از او پرسیدند: «استاد شما همیشه یک لبخند روی لب تان است و به نظر ما خیلی آرام و خشنود به نظر میرسید. لطفاً به ما بگویید که راز خشنودی شما چیست؟» استاد گفت: «بسیار ساده! من زمانی که دراز می کشم، دراز می کشم. زمانی که راه می روم، راه می روم. زمانی که غذا می خورم، غذا می خورم.» آن چند نفر عصبانی شدند و فکر کردند که استاد آن ها را جدی نگرفته است. به او گفتند: «تمام این کارها را ما هم انجام می دهیم، پس چرا خشنود نیستیم و آرامش نداریم؟»

استاد به آن ها گفت: «زیرا زمانی که شما دراز می کشید به این فکر می کنید که باید بلند شوید، زمانی که بلند شدید به این فکر می کنید که باید کجا بروید، زمانی که دارید می روید به این فکر می کنید که چه غذایی بخورید. فکر شما همیشه در جای دیگر است و نه در آنجایی که شما هستید! زمان حال، تقاطع گذشته و آینده است و شما در این تقاطع نیستید بلکه در گذشته و یا آینده هستید. به این علت است که از لحظه های تان، لذت واقعی نمی برید زیرا همیشه در جای دیگر سیر می کنید و حس می کنید زندگی نکرده اید و یا نمی کنید.»

به بهانه روز روانشناسی

سال‌ها پیش وقتی یکی از دانشجویان انسان‌شناسی از «مارگارت مید» پرسید که نخستین نشانه‌ی تمدن در یک فرهنگ چیست، انتظار داشت تا مید درباره‌ی قلاب‌های ماهیگیری، کاسه‌های سفالین یا سنگ‌های آسیاب حرف بزند.

ولی او گفت که نخستین نشانه‌ی تمدن در یک فرهنگ باستانی استخوان رانی بوده که شکسته شده و سپس جوش خورده است. مید توضیح داد که چنانچه پای شما در یک قلمرو حیوانی بشکند، شما می‌میرید. شما نمی‌توانید از خطر بگریزید، برای نوشیدن به رودخانه بزنید یا برای غذا شکار کنید. شما خوراکی هستید برای جانوران پرنده. هیچ حیوانی با پای شکسته آنقدر دوام نمی‌آورد تا استخوانش جوش بخورد. استخوان شکسته‌ی رانی که جوش خورده است گواهی‌ست بر این که کسی زمان صرف کرده تا با شخص یا شکسته همراهی کند، محل جراحی را بسته است، شخص را نگهداری و تیمار کرده تا سلامت و بهبودی پیدا کند. مید گفت:

کمک به دیگری در عین دشواری، همان جایی‌ست که تمدن آغاز می‌شود. ما وقتی در اوج شکوفایی خود هستیم که به دیگران یاری می‌رسانیم.

۹ اردیبهشت روز روانشناسی گرامی باد

سه دلیل پنهان استرس

۱. برای فرار از ناراحتی سرتان را گرم می‌کنید: وقتی همیشه استرس دارید، احتمال دارد به عنوان مکانیزمی دفاعی برای حواس پرتی، خودتان را مشغول کنید؛ اما شاید عوارض جانبی این کار بیشتر از فوایدش باشد. برای امتحان، سعی کنید مدتی مشغله‌های زندگی‌تان را کم کنید تا ببینید چه اتفاقی می‌افتد. اگر می‌بینید خیلی دشوار است و همه‌ی انواع احساسات بد و افکار منفی به سراغتان آمدند، نشانه این است که از کار زیاد برای فرار از استرس، ناراحتی یا درد استفاده می‌کنید.

۲. به جای مدیریت عامل استرس‌زا، استرس را مدیریت می‌کنید: مشکل استرس نیست، بلکه جریان دائمی استرس در زندگی و تمایل نداشتن به مدیریت آنهاست که مشکل‌ساز می‌شود. هیچ چیز به خودی خود در مورد تکنیک‌های مدیریت استرس مانند تنفس عمیق یا خودآگاهی اشتباه نیست. مشکل وقتی ایجاد می‌شود که عادت می‌کنید به استرس مژمن فقط به هدف اینکه چطور می‌توانید عامل استرس‌زا را دور کنید نگاه می‌کنید؛ در صورتی که مهم‌ترین بخش این معامله عاملی است که باعث به وجود آمدن استرس شده است. یاد بگیرید که عامل استرس‌زا را مدیریت کنید تا استرس به خودی خود از بین برود.

۳. قاطع نیستید: زمانی که صحبت از مدیریت استرس می‌شود، نبود قاطعیت مشکل بزرگی ایجاد می‌کند، اما مشکل به همین جا ختم نمی‌شود. فرد قاطع علاوه بر اینکه می‌تواند استرسش را خیلی بهتر مدیریت کند، از فواید قاطع بودن هم سود می‌برد: به این دلیل که قاطع است بهتر می‌تواند در مواقعی که با مشکلی مواجه می‌شود از خانواده و دوستانش کمک بخواهد. به این دلیل که قاطع است اعتمادبه‌نفس بیشتری دارد و در نتیجه، بهتر می‌تواند چالش‌ها را مدیریت کند. به این دلیل که قاطع است، بیشتر تمایل دارد به باشگاه برود و مرتب ورزش کند. قاطعیت علاوه بر اینکه مانند سپری در مقابل استرسی که دارید عمل می‌کند، قدرت و مقاومت کافی برای پرهیز از استرس غیرضروری هم به شما می‌دهد.

درس هایی که در هیچ مدرسه ای یاد نمی گیریم

همگی ما همزمان با تحصیل در مدارس، درس هایی از زندگی نیز می آموزیم که هردوی آن ها مهم است. در اینجا به درس هایی از زندگی اشاره کرده ایم که براحتی می توانید از آن ها بهره بگیرید:

از گاه کوه نسازید

بسیاری مواقع درگیر مسایلی می شویم که به خودی خود چندان اهمیتی ندارد، ولی به خاطر نگاه قضاوت گر و بدبین ما مساله، پیچیده می شود و سختی هایی را برای زمان حال و آینده ایجاد می کند.

خودتان، دوستانتان و حتی دشمنانتان را ببخشید

همه ما انسانیم، بنابراین گاهی بیراهه می رویم یا اشتباه می کنیم. چنانچه این اشتباه تکرار نشد و احساس پشیمانی به همراه داشت قابل بخشیدن است. درگیر شدن دائم با خطاهای خودمان و دیگران زندگی را بسیار سخت می سازد.

خنده بر هر دردی دواست

هر روز خود را به شکلی برنامه ریزی کنید که برای شادبودن و پرداختن به طنز جایی وجود داشته باشد.

شکست را بپذیرید

هر کسی در زندگی ممکن است بارها و بارها شکست بخورد. شکست آموزنده است به ما یاد می دهد که چطور متواضع باشیم و راه درست تری را برای جبران آن انتخاب کنیم. توماس ادیسون با شکستهای متمادی توانست به هدف خود برسد، او می گفت: من شکست نخوردم، تنها ده ها هزار راه را امتحان کردم که برایم مفید نبود و به نتیجه نرسید.

نیروی پشتکار را جدی بگیرید

هیچ وقت تسلیم نشوید، همیشه هدف ها و رویاهایتان را زنده نگه دارید. حفظ انگیزه و استمرار در انجام کارها یکی از شروط موفقیت است. پشتکار در نهایت شما را به همه چیز می رساند.



چیزی به خاطر ندارم!!!

اگر پیش آمده که اسم شخصی را فراموش کرده باشید، اگر نام فیلمی را که هفته گذشته تماشا کردید از یاد برده اید، اگر احساس می کنید که زیاد این جمله را به زبان می آورید: «آخ، یادم رفته!»، نترسید که مبادا آلزایمر گرفته باشید. راه حل مشکل شما ساده است؛ شما نیاز به تقویت حافظه خود دارید.

۱- با هر دستی که عادت به مسواک زدن دارید، از امشب با آن یکی دست مسواک بزنید. مثلاً اگر با دست راست مسواک می زنید، از امشب مسواک را با دست چپ بگیرید.

۲- برای شانه زدن نیز همان تمرینی را که برای مسواک زدن گفتیم انجام دهید.

۳- اگر هر روز با ماشین سر کار می روید از فردا پیاده عازم محل کار خود شوید.

۴- به روی میز تحریر خود نگاهی بیندازید، حالا جای همه چیز را عوض کنید. مثلاً جامدادی را به جای تراش رومیزی بگذارید.

۵- اگر روی میز تحریرتان عکس یا ساعت رومیزی دارید، آنها را وارونه بگذارید.

پرخاشگری منفعلانه

برخی پرخاشگری ها بدون علامت های معمول مانند مشاخره و بالا بردن صدا و .. هستند و به آن پرخاشگری منفعلانه می گویند که با رفتارهای افراد خود را نمایان می سازد. پرخاشگری منفعلانه یک نوع رفتار آزاردهنده در رابطه است. این نوع رفتار شامل همه رفتارهای پرخاشگرانه و خصومت هایی است که فرد آن را آشکارا نشان نمی دهد؛ طعنه، ترشروی، انجام ندادن کاری یا تعلل در آن نوعی بیان غیر مستقیم خشونت و خصومت است. در چنین رابطه ای عملاً نمی دانید چطور باید از افکار و احساسات فرد مقابل سر در بیاورید. او حرف نمی زند و احساساتش را آشکارا بیان نمی کند و شما هیچ تصویری از آنچه او دقیقاً می خواهد ندارید. شاید حتی با این که متوجه هستید چیزی در این ارتباط ناخوشایند است، متوجه نشوید که در رابطه ای پر از پرخاشگری پنهان قرار دارید. برای درک این نوع رفتار و ارزیابی رابطه خودتان به این ۱۰ نشانه توجه کنید.

فقدان خشم

یکی از مهم ترین چیزهایی که فرد در این نوع پرخاشگری پنهان می کند خشم است. هر آدمی در موقعیت هایی دچار خشم می شود. این مساله ای طبیعی است. خونسردی زیاد یا بی تفاوتی در شرایطی که هر آدمی خشمگین می شود اصلاً عادی نیست. در پرخاشگری منفعلانه خشم به شکلی کاملاً متفاوت نشان داده می شود. آنها خشم عادی شان را پنهان می کنند تا زمانی که به شکلی بسیار آزاردهنده تر آن را ابراز کنند. آنها همچنین پنهان کردن خشم را به عنوان راهی برای کنترل دیگران استفاده می کنند.

ارتباط مبهم

یکی از ویژگی های رفتارهای پرخاشگرانه ابهام واژه هاست. این سلاحی است که آنها برای محافظت از خود و برای کنترل دیگران استفاده می کنند، منظور و هدف آنها اصلاً از میان چیزی که می گویند مشخص نیست. آنها با کلمات مبهم و گفته های



نامشخص سعی می کنند اثر منفی آنچه می گویند را بر شنونده کم کنند. مثلاً شما ممکن است از این حرف ناراحت شوید که همسر یا دوستان بگویند شما روزهایتان را هدر می دهید و خوب کار نمی کنید. اما وقتی اعتراض می کنید که چرا اینقدر غیرمنصفانه حرف می زند او بدون اینکه خودش را توجیه کند از کنار این مساله می گذرد. او می گوید «خوبه!» شما از خودتان می پرسید «خوبه؟!» چه معنایی دارد؟ این نوع پاسخها و واکنش های سربسته و مبهم که هیچ معنای خاصی ندارند عادت این افراد است. چیزی که دیگران را بسیار آزار می دهد.

به راحتی فراموش کردن

یکی از رفتارهای آزاردهنده آدم پرخاشگر منفعل این است که او به راحتی فراموش می کند. یک دلیل آن می تواند اجتناب از پذیرش مسئولیتها باشد. مثلاً او می گوید «من فراموش کردم شیر بخرم» در حالی که شما چند بار به او تاکید کرده بودید که در خانه شیر لازم است. یا مثلاً فراموش کردن تولد، عیدها و چیزهای خوشایند زندگی شما یک راه برای اجتناب از واکنش شما و عدم پذیرش مسئولیت است.

قهر زیاد

اگرچه این افراد احساساتشان را بیان نمی کنند اما به همین دلیل به راحتی قهر می کنند. شما به خوبی متوجه می شوید که اگر امور معمول زندگی به سادگی و به دلخواه او پیش نروند او قهر می کند. از او می پرسید آیا چیزی باعث ناراحتی و آزارش شده؟ و او می گوید هیچ مساله ای وجود ندارد با این حال از حرف زدن، برقراری ارتباط و رابطه صمیمی امتناع می کند. این رفتار نیز برایش موقعیتی فراهم می کند که همه چیز را در کنترل خودش قرار بدهد چون اوست که می تواند با قهر کردن یا نکردن شرایط را با روحیات خودش منطبق کند.

دیگران را مقصر دانستن

یکی از نشانه های متمایز رفتار پرخاشگری منفعلانه این است که از نظر چنین فردی فقط دیگران مقصر هستند. هر چیزی که به خوبی پیش نرود تقصیر دیگران است. آب روی زمین ریخته چون بقیه لیوان را سر جایش قرار نداده اند. هیچ اشتباهی نیست که او مرتکب شود مگر اینکه دیگران کارشان را به خوبی پیش نبرده باشند.

تعلل و به تاخیر انداختن

اگر شریک زندگی تان دائم وظایفش را به بعد موکول می کند این می تواند نشانه رفتار پرخاشگرانه منفعل او باشد. همه باید کارشان را به موقع انجام بدهند جز او. چنین فردی همیشه کارها را با برنامه مطلوب خودش انجام می دهد صرف نظر از اینکه تاریخ و قرارها چگونه تنظیم شده اند.

فرد همیشه قربانی

فردی که پرخاشگری منفعل دارد توانایی پذیرش مسئولیت را ندارد. یک راه برای شانه خالی کردن از هر مسئولیتی بازی در نقش قربانی است. او به قرار با شما دیر می رسد و قربانی ترافیک شهری است. او می داند بازی در نقش قربانی به او کمک می کند تا شرایط همیشه به نفعش باشند. عذرها و بهانه زیادی وجود دارد که او را در نقش قربانی از هر تنش، اختلاف نظر، مشکل و بی مسئولیتی توجیه می کند.

ترس از وابستگی

با وجود اینکه او همیشه دیگران به ویژه شریک زندگی اش را متهم و مقصر می داند اما در عین حال ترس زیادی از وابستگی دارد. او می ترسد به شما وابسته شود چون در این صورت نمی تواند همه چیز را با نظارت خودش جلو ببرد. به همین دلیل او همیشه از پذیرش کمک دیگران اجتناب می کند نیازش را به شما یا هر کس دیگری انکار می کند. ترس اصلی این است که مطرح کردن افکار و نیازهایش با شما و دیگران میزان وابستگی اش را نشان خواهد داد و این اصلا خواسته او نیست. معمولا چنین شخصیت هایی افرادی را برای ازدواج یا رابطه دوستی انتخاب می کنند که شدیداً وابسته و متکی باشند. شریک و همراه وابسته ترس وابستگی خودش را پنهان می کند و این یک نوع آرامش روانی برای آنهاست.

ترس از صمیمیت

شخصیت افراد پرخاشگر منفعل مبتنی بر عدم اعتماد به دیگران است. آنها نمی خواهند به کسی نزدیک شوند. نه نزدیکی جسمی و نه نزدیکی عاطفی! ترس از صمیمیت است که باعث می شود شما بارها از خودتان بپرسید او چرا هرگز به من نزدیک نمی شود. اگر او بفهمد در رابطه با او بیش از اندازه احساس صمیمیت می کنید شما را با فاصله ای که ایجاد می کند مجازات می کند. طوری که متوجه شوید نباید بیش از اندازه به او نزدیک شوید و یا هر ارتباطی را به حساب صمیمیت بگذارید.

به دنبال ایجاد مانع

یکی از ویژگی های بسیار آزاردهنده این افراد ایجاد مانع در زندگی افراد است. در چنین رابطه ای شما هرگز در نهایت به خواسته خود نمی رسید چون او این اجازه را نمی دهد. مثلا ممکن است سال ها برای خرید یک خانه دلخواه تلاش کرده باشید. اما حالا که شرایط آن فراهم شده است او با بهانه های مختلف مانعی ایجاد می کند تا از خرید خانه مطلوب تان صرف نظر کنید. بهانه های او ایرادهای جزئی هستند، حمام کوچک است، دیوار اتاق خواب لکه دارد و غیره. این واقعا گیج کننده است که چطور یک آدم ادعا می کند که می خواهد خوشحالتان کند و شما را به خواسته های تان برساند اما هر بار بهانه ای دارد که مانع از رسیدن به هدف است.

پرخاشگری منفعلانه یک اختلال رفتاری است که در بزرگسالی و در رابطه با افراد دیگر به ویژه در رابطه نزدیک با اعضای خانواده، همسر و دوستان قابل تشخیص است. وجود این نشانه ها در رفتار فرد مقابل شما هشدار دهنده است، چون این رفتارها عملا رابطه را دچار مشکل می کنند. این رفتارها سو تفاهم آميز هستند و باعث خشونت های خانگی می شوند. اگر در چنین رابطه ای قرار دارید این علائم را جدی بگیرید. بهترین کار این است که با یک مشاور خانواده گفتگو کنید تا دلیل پیچیدگی های رفتاری شریک زندگی تان و تاثیر آن بر رابطه را بهتر بشناسید.

از دانشجویانی که علاقمند به همکاری در شماره های آتی گاهنامه می باشند دعوت می شود جهت هماهنگی با شماره ۰۹۰۱۹۴۸۹۹۷۷ تماس بگیرند

تلفن تماس با واحد مشاوره: ۰۵۸۳۲۲۶۲۸۶۲-۱۲۶ و ۰۹۹۰۴۱۱۷۴۴۵-۰۹۹۰۴۱۱۷۴۴۵-۱۲۶ واحد بهداشت: ۰۵۸۳۲۲۶۲۸۶۲-۱۲۶ و ۰۹۰۳۲۱۳۱۳۰۷

تهیه و تنظیم:

دکتر نسیم سهیلی

پیام کوثر

وگین نشریه تخصصی مرکز بهداشت،