

سپاسگار

۱۰۵

وزارت علوم، تحقیقات و فن‌آوری
دفتر مرکزی مشاوره
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

دانشجویان عزیز: خواهشمند است، بهترین مقاله این ماه را انتخاب و کد آن را به شماره ۰۹۳۵ ۲۵۰۰۴۶۸ sms نمایید.

نشریه مشترک دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران
شماره ۱۰۵ / سال یازدهم / تیرماه ۱۳۹۰

دیگر برخی عوامل آن رفتار را تقویت می‌کنند و موجب تکرار آن می‌شوند. پس در این مرحله باید به این نکات توجه کنید:
■ عادات های ناپسند شناخته شده در مرحله پیش را فهرست کنید.
■ در مقابل هر عادت بنویسید که آن رفتار یا عادت در حضور چه عواملی میل به تکرار داشته است.

گام ۳) برای هر یک از سبب سازها یا تقویت کننده‌های عادت‌های منفی یک جایگزین مثبت پیدا کنید.

پس در این مرحله باید:

■ جایگزین مناسب پیدا کنید. مثلاً، با خود بگوئید اگر همیشه پس از مصرف قهوه، میل به کشیدن سیگار در من ایجاد می‌شود، برای مقابله با آن باید بعد از مصرف قهوه یک جایگزین مناسب پیدا کنم. یا اگر هنگام رانندگی چنین میلی در من بیدار می‌شود، این بار هنگام رانندگی به جای سیگار کشیدن چه فعالیت یا کار جایگزین دیگری می‌توانم انجام دهم.

■ در انتخاب جایگزین دقت کنید

جایگزینی انتخاب کنید که به اندازه کافی برایتان دلنشین و جذاب باشد. مثلاً به خود بگوئید وقتی قهوه می‌نوشم به جای مصرف سیگار می‌توانم بلافاصله دندانهایم را بشویم و از آدامس خوشبو کننده استفاده کنم، این کار باعث سلامت و شادابی دندان‌هایم می‌شود.

گام ۴) برای ترک عادت منفی خود زمان مناسبی را در نظر بگیرید.

ترک عادت‌های منفی در بحران‌های زندگی و مواقعی که فرد آسیب‌پذیر است کاری دشوار به نظر می‌رسد، بنابراین در این مرحله توجه داشته باشید که:

■ آیا زمان مناسبی را برای ترک انتخاب کرده‌اید؟

■ آیا در این زمان به خصوص، ترک این عادت

پيامد بزرگی براي‌تان خواهد داشت؟

گام ۵) انگیزه و میزان شوق خود را برای تغییر ارزیابی کنید.

به خاطر داشته باشید که همیشه ترک عادت‌های منفی، انگیزه قوی و مثبت می‌خواهد. بنابراین با خودتان صادق باشید و ببینید که آیا شکایت‌های شما واقعاً جدی است، یا صرفاً شکوه می‌کنید. در واقع تا زمانی که هنوز در انجام این عادت منفی سود پنهان یا آشکاری وجود دارد و شما از پیامدهای منفی این عادت به تنگ نیامده‌اید، احتمالاً برای ترک این انگیزه چندانی نخواهید داشت. پس از خود بپرسید:

به مناسبت روز جهانی مبارزه با
مواد مخدر:
۵ تیرماه مصادف با ۲۶ ژوئن
Local actions for healthy
communities without drugs

شهرستان:

➤ رهایی از عادت‌های ناپسند / ۱/ پرسش و پاسخ‌هایی درباره اعتیاد / ۲

➤ چگونه از پیشداوری اجتناب کنیم؟ / ۳/ ذهن مسموم / ۴

رهایی از عادت های ناپسند

زندگی بر اساس مجموعه‌ای از عادت‌ها شکل می‌گیرد. این عادت‌ها چه خوب و چه بد، سبک زندگی، کیفیت زندگی و کیستی ما را رقم می‌زند. بنابراین ارتقای عادت‌های مثبت و حذف یا تقلیل عادت‌های منفی زندگی پربارتری را نوید می‌دهد.

بدیهی است، عادت‌های منفی بر اساس نوع، شدت و پیامدی که به همراه دارند، شیوه مواجهه متفاوتی را می‌طلبد. برای مثال پرخوری، مصرف فراوان قهوه و چای، اهمال کاری، پر خوابی و مانند آن با عادت‌هایی چون اعتیاد به اینترنت، مصرف مواد مخدر، الکل، سیگار و حتی عادت‌های منفی رفتاری مثل کندن پوست لب یا جویدن ناخن، متفاوت اند و راه کارهای تخصصی خود را لازم دارند. اما فارغ از جنبه‌های تخصصی و ویژه ترک هر عادت منفی، همه این عادت‌ها نقاط مشترکی نیز دارند که باید با روش‌های عمومی به مبارزه با آنها بپردازیم. این مبارزه در مراحل و گام‌هایی صورت می‌گیرد که عبارت‌اند از:

گام ۱) ابتدا عادت منفی خود را شناسایی کنید و بپذیرید که این عادت را دارید.

برای حل یک مشکل ابتدا باید اقرار کرد که مشکلی وجود دارد. چنانچه در انکار به سر ببرید و خود را توجیه کنید، هرگز اقدام مؤثری نخواهید کرد. در این مرحله به این سوالات پاسخ دهید:

■ این عادت از چه زمانی آغاز شده است؟

■ چه مواقعی آن را بیشتر انجام می‌دهید؟

■ در طول یک روز به چه میزان این عادت تکرار می‌شود؟

■ پیامدهای مثبت این رفتار چیست؟

■ پیامدهای منفی این رفتار چیست؟

■ با انجام این رفتار چه جنبه‌های مثبتی در زندگی شما تحت الشعاع قرار می‌گیرد؟ یا به عبارت ساده‌تر این کار به چه قیمتی صورت می‌گیرد؟

گام ۲) تقویت کننده‌های آن عادت را شناسایی کنید.

عادت‌های منفی معمولاً تحت تأثیر عوامل خاصی شکل گرفته و تکرار شده‌اند. به عبارت

اید، لباس دلخواهتان را پوشیده اید، دوستانتان از دیدن شما تعجب کرده اند و شما احساس نشاط و غرور می کنید. هر چقدر احساس بهتری را تصور و تجسم کنید، انگیزه قوی تری پیدا خواهید کرد.

گام ۱۱) کمک تخصصی بگیرید.

چنانچه به تنهایی قادر به ترک عادت های منفی خودتان نبودید از کمک متخصصان بهره بگیرید. بنابراین لازم است:

- درباره تجربه و تخصص آن فرد اطلاعات کافی کسب کنید.
- موانع موجود را با او در میان بگذارید.
- صادق و متعهد باشید.

گام ۱۲) نا امید نشوید.

بدیهی است در مسیر هر تغییری مشکلاتی وجود دارد، پس چنانچه در مسیر تغییر عادت ها با مشکل مواجه شدید، ناامید نشوید، به خدا توکل کنید و در مسیر رهایی از او کمک بخواهید.

چنانچه از عادت منفی خود رهایی یافتید تجارب و دانش خود را در اختیار کسانی قرار دهید که مشکل قبلی شما را دارند. این کار انگیزه شما را برای حفظ عادت های خوب بیشتر می کند.

پرسی و پاسخ های درباره اعتیاد

کتاب: اعتیاد، ۹۰۰۳۲

کراک (هروئین فشرده) چیست و چه عوارضی دارد؟

کراک (crack) که گاهی راک (Rock) نیز نامیده می شود، ماده ای محرک است که از تصفیه کوکائین به دست می آید و به اشکال مختلف مصرف می شود. اما کراکی که در کشور رایج است از مشتقات هروئین است. کراک ماده ای بی بو و مصرف آن راحت است و با یک فندک در هر جایی می توان آن را مصرف کرد.

تنها سه بار مصرف مقدار بسیار اندکی از کراک، اعتیاد به آن را حتمی خواهد کرد و پس از این زمان بسیار کوتاه، شخص را به شدت به خود نیازمند و وابسته می کند.

اکثر کسانی که کراک مصرف می کنند در ابتدا احساس سرخوشی و نشگی می کنند، همراه با این سرخوشی بدن فرد گرمتر می شود، دهان خشک می گردد و فرد در دست ها و پاها خود احساس سنگینی می کند، در مواقعی نیز فرد مصرف کننده دچار حالت تهوع و استفراغ و بیقراری شدید می شود. بعد از حالت اولیه ممکن است تا چند ساعت حالت سرگیجه پیش آید. در این وضعیت تمامی اعمال مغز تحت تاثیر آثار این ماده قرار می گیرد و دچار نابسامانی می گردد، حرکات قلب کند شده و تنفس در مواردی آنچنان آهسته می شود که منجر به مرگ می گردد.

آیا ترامادول یک داروی مسکن است، یا یک ماده اعتیاد آور؟

ترامادول یک داروی ضد درد، برای دردهای حاد یا مزمن با شدت متوسط تا نسبتاً شدید است که تاثیر مستقیم خود را بر سیستم اعصاب مرکزی (مغز و نخاع) می گذارد. این ماده در ایران به صورت کیسول های ۵۰ و ۱۰۰ میلی گرم و آمپول های ۱ و ۲ میلی گرم تولید می شود. ترامادول پس از مصرف خوراکی به سرعت جذب می شود و اثر ضد درد آن در حالت خوراکی پس از ۲ تا ۳ ساعت به حداکثر می رسد و تا ۶ ساعت ادامه پیدا می کند. با توجه به این که مکانیسم کنترل درد در ترامادول مشابه مورفین است، به همین دلیل مصرف مداوم آن به وابستگی فیزیکی و روانی مشابه اعتیاد به مواد مخدر، منجر می شود. ترامادول شاید در روزهای اول به ظاهر علائم اعتیاد را نشان ندهد

■ چرا می خواهم تغییر کنم؟

■ ترک این عادت چه سودهایی برایم دارد؟

■ ترک این عادت چه نکات مثبتی به زندگی من اضافه می کند؟

■ حفظ این عادت چه سودی برایم دارد؟

■ حفظ این عادت چه پیامدهای منفی برایم دارد؟

گام ۶) هر زمان فقط بر روی یک عادت منفی تمرکز کنید.

ممکن است، با چند عادت منفی دست به گریبان باشید پس لازم است مثل هر کار دیگری ابتدا این عادت ها را بر اساس اهمیتشان اولویت بندی کنید و در هر زمان فقط یک عادت را برای ترک کردن انتخاب کنید. پس از موفقیت در ترک آن عادت، عادت منفی بعدی را هدف قرار دهید بنابراین، لازم است:

■ عادت های شناسایی شده در مراحل قبل اولویت بندی شوند.

■ اولویت بندی بر اساس انگیزه و شرایط فعلی ما صورت بگیرد.

■ در صورت تردید و مشکل در اولویت بندی از یک متخصص در رشته مشاوره یا روان شناسی کمک گرفته شود.

■ پس از موفقیت در ترک یک عادت برای ترک عادت بعدی اقدام شود.

گام ۷) موانع و مشکلات احتمالی را شناسایی کنید.

برای مقابله با عادت های منفی، باید موانع احتمالی در ترک آن عادت شناسایی و جهت رفع آن اقدامی صورت گیرد. بنابراین باید:

■ موقعیت های مشابه قبلی را به یاد بیاورید و موانعی را که از پیشرفت شما جلوگیری کرده بودند، شناسایی کنید.

■ چنانچه برای نخستین بار اقدام به ترک این عادت کرده اید موانع احتمالی را پیش بینی کنید و در صدد رفع آن باشید.

گام ۸) با کسانی که قبلاً مشکل شما را داشتند و موفق به ترک آن شده اند مشورت کنید.

عادت های منفی به شکل های مختلف، در مقطعی از زندگی همه ما وجود داشته است. بنابراین گفتگو با افرادی که مشکل مشابه ما را داشته اند به ما کمک می کند، موانع احتمالی و شیوه های مواجهه را به طور واقعی لمس کنیم و متوجه شویم که تنها نیستیم و کسانی هستند که دقیقاً مشکل ما را در مقطعی از زمان داشته ولی اکنون از آن رها شده اند. پس باید:

■ با خودمان صادق باشیم.

■ با دیگران گفتگوی صادقانه داشته باشیم.

■ الگوی مناسبی برای خود انتخاب کنیم.

■ نا امید نشویم و انگیزه های درونی خود را تقویت کنیم.

گام ۹) موقعیت های مخاطره آمیز را شناسایی کنید.

چنانچه آسیب پذیری شما در برابر موقعیت یا افراد به خصوصی بیشتر است این موقعیت ها و افراد را شناسایی و به نکات ذیل توجه کنید:

■ تا مدتی از قرار گرفتن در آن موقعیت اجتناب کنید. (برای مثال چنانچه در حال ترک سیگار هستید سعی کنید برای مدتی با دوستان سیگاری خود ملاقات نداشته باشید)

■ از موقعیت ها و مکانهایی که شما را به یاد عادت خاصتان می اندازند و برای انجام آن کار ترغیبتان می کند، اجتناب کنید.

گام ۱۰) زندگی خود را پس از ترک عادت منفی خود تصور کنید.

اگر می خواهید انگیزه های درونی خود را ایجاد و تقویت کنید در کنار تفکری عقلانی و بررسی پیامدهای منفی عادت منفی، لازم است:

■ در مکان آرامی قرار بگیرید.

■ چند نفس عمیق بکشید.

■ زندگی خود را پس از رهایی از این عادت منفی مجسم کنید و احساسات خود را در شرایط رهایی ارزیابی کنید. مثلاً چنانچه فرد پر خوری هستید، خود را در حالتی مجسم کنید که با کنترل بهتر بر روی خورد و خوراکتان اندام زیبایی پیدا کرده

اما با گذشت زمان و مصرف طولانی مدت، اعتیاد ایجاد می کند و درمانی کاملاً مشابه با درمان سوء مصرف مواد مخدری مانند تریاک، کراک (هروئین فشرده) و هروئین دارد. در عین حال، علائم ترک آن نیز به صورت عصبانیت، تعریق، بی خوابی، تهوع، اسهال، لرزش اندام ها و توهم بروز می کند. در بسیاری از موارد، معتادان به مواد مخدر که امکان تهیه یا استفاده از مواد مخدر را ندارند از این دارو به عنوان جایگزین مواد مخدر استفاده می کنند. حتی عده ای نیز به غلط آن را برای ترک اعتیاد مورد استفاده قرار می دهند.

حشیش چیست و عوارض مصرف آن چیست؟

حشیش ماده ای به رنگ قهوه ای و گاه سبز تیره، سیاه یا خنایی است و شکلی خمیری و قابل انعطاف دارد. حشیش از رزین استخراج شده از برگ های گیاه شاهدانه هندی تهیه می شود.

روش های گوناگونی برای مصرف حشیش وجود دارد. کشیدن حشیش با استفاده از پاپ، قلقلی، قرار دادن بر روی قاشق داغ و شایع تر از همه به صورت سیگاری در ترکیب با توتون یا گراس شایع است. استفاده خوراکی از حشیش هم ممکن است.

حشیش از راه تدخین به سرعت جذب می شود ولی به علت حل شدن در چربی بدن، مدت ها در بدن می ماند و بیشترین غلظت آن در مغز در مرکز کنترل و مرکز هماهنگی حرکات ظریف بدن ایجاد می شود و اثرات منفی روانی و جسمانی متعددی دارد. این ماده که به ایجاد چشمان قرمز و اشتها ی گاو (اشتهای کاذب و غیر قابل کنترل) و نشنگی شهرت دارد، باعث آسیب و ضعف حافظه کوتاه مدت، کاهش توانایی تمرکز در درک موضوعات، کاهش قوای ایمنی بدن در برابر عفونت ها و بیماری ها، از بین رفتن هماهنگی بدنی و احساس و کند شدن گذر زمان می گردد.

اکستازی چیست و عوارض مصرف آن چیست؟

اکستازی محرکی روان گردان است که معمولاً در آزمایشگاه های غیرقانونی تولید می شود. در واقع واژه اکستازی دیگر به یک ماده اشاره نمی کند بلکه طیفی از مواد که اثر مشابهی بر مصرف کننده دارند را در بر می گیرد. هر چند که این ماده معمولاً در قالب قرص عرضه می شود اما به صورت پودر یا کپسول هم پیدا می شود. قرص ها در شکل ها و اندازه های مختلفی یافت می شوند.

اکستازی معمولاً به صورت خوراکی مصرف می شود، اما می توان آن را به صورت انفیبه و یا تزریق نیز مصرف کرد. بعضی ترکیبات موجود در این قرص ها با ایجاد دوره های شدید فراموشی امکان سوء استفاده های جنسی را بدون آنکه فرد قادر به یادآوری آن باشد ایجاد کرده است. اکستازی در بدن اثر دوگانه دارد بدین ترتیب هم شبیه مواد محرک باعث تحریک بیش از حد سیستم های مختلف بدن و مغز می گردد و هم مانند توهم زاها مثل LSD فرد را با ایجاد توهم و هذیان دچار جنون آبی می کند و با از بین رفتن کنترل فرد بر خود و برداشتن مهارها امکان انجام رفتارهای پرخطر به شدت افزایش می یابد. در عین حال احساس کاذب بالا رفتن خلق و اعتماد به نفس، افزایش انرژی و کاهش اشتها به سرعت و بعد از چند ساعت جای خود را به احساس خستگی مفرط، عدم تمرکز حواس، تحریک پذیری، خواب آلودگی و افسردگی برای چندین روز می دهد و فرد برای رهایی از این حالات ناگزیر به مصرف مجدد ماده روی می آورد که این خود به سرعت باعث وابستگی می گردد.

برخی دیگر از عوارض مصرف آن عبارتند از: حمله قلبی و مرگ ناگهانی، نارسای قلبی، تخریب کبد، تخریب کلیه، ناتوانی شدید جنسی، پوکی استخوان و جوش چرکی.

شیشه (متامفتامین) چیست و مصرف آن چه مضراتی دارد؟

متامفتامین یک ماده محرک بسیار اعتیاد آور است که سیستم اعصاب مرکزی یعنی مغز و نخاع را شدیداً متاثر می کند. متامفتامین به شکل دود کردن، کشیدن

در بینی، خوراکی و تزریقی مصرف می شود. شکل تدخینی (دود کردن) آن را شیشه (Glass) می گویند. شکل ظاهری آن به صورت دانه های سفید و شفاف است که بو ندارد و مزه آن تلخ است و به سادگی در آب یا مشروبات الکلی حل می شود. به لحاظ شیمیایی، ساختار آن شباهت بسیاری به آمفتامین دارد اما اثرات آن بر سیستم اعصاب مرکزی بسیار قوی تر است و مانند آمفتامین ها باعث فعالیت و تحرک، کاهش اشتها و احساس شادابی می شود. آثار این ماده بین ۶ تا ۸ ساعت طول می کشد. بعد از سرخوشی اولیه، حالت تحریک پذیری پیش می آید که در برخی افراد می تواند منجر به رفتارهای پرخطرانه شود.

برخی آثار کوتاه مدت آن عبارتند از: تحریک پذیری - آشفته گی - گیج و منگ شدن - افزایش دامنه توجه و کاهش خستگی - تهوع و استفراغ - افزایش فعالیت - خشمگین شدن - پرحرفی - ضعف عضلانی - اضطراب و تنش - کاهش یا افزایش فشار خون

برخی آثار بلندمدت آن عبارتند از: وابستگی و حالت جنون ناشی از اعتیاد - با علائمی چون سوءظن و بدگمانی - توهم - بی نظمی و اختلال خلق - فعالیت های حرکتی بیش از اندازه و تکراری - سکنه مغزی و کاهش وزن

ریتلین چیست؟ آیا ضروری دارد؟

قرص های ریتالین، در وهله اول برای درمان یکی از انواع اختلالات روانی دوران کودکی به نام «بیش فعالی همراه با نقص توجه» استفاده می شود، در مواقعی نیز توسط پزشکان برای درمان برخی بیماران تجویز می گردید. ولی در سال های اخیر مصرف خودسرانه این دارو در کشور ما رو به افزایش گذاشته است که به دلیل عدم آگاهی عوارض آن برخی از افراد برای بیدار ماندن در شب های امتحان به جای مصرف قهوه و چای از قرص های ریتالین استفاده می کنند.

در واقع از آن جایی که ریتالین دارویی است که توسط پزشکان تجویز می شود، مصرف کنندگان تصور می کنند که مصرف آن بی خطر است و آن «بدنامی» مواد مخدر را ندارد. در حالی که عوارض مصرف خودسرانه این قرص ها می تواند در حد مواد دیگر نظیر کوکائین و آمفتامین باشد.

شایع ترین عوارض مصرف خودسرانه قرص های ریتالین عبارتند از:

عصبی شدن و بی خوابی - حالت تهوع و استفراغ - احساس سرگیجه و سردرد - تغییرات ضربان قلب و فشار خون (که معمولاً به صورت افزایش است ولی در مواردی نیز به شکل کاهش دیده می شود) - خارش و جوش های پوست - دردهای شکمی - کاهش وزن و مشکلات معده - مصرف دایمی و اعتیاد (وابستگی) - بروز حالت های روان پریشی (جنون) و علائم وابستگی به ریتالین - بروز افسردگی پس از قطع مصرف.

عوارض مصرف مقادیر زیاد ریتالین: از دست دادن اشتها و سوءتغذیه - 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 - بروز حالت های پارانوئید (سوءظن)، توهم و هذیان - احساس حرکت و جنبش حشرات در زیر پوست.

الکل چیست و عوارض مصرف آن چیست؟

منظور ما از مشروبات الکلی هر ماده ای است که حاوی الکل باشد. مشروبات الکلی دارای درصدهای متفاوت الکل، رنگ های مختلف (طبیعی یا افزودنی) و بوهای متفاوت هستند. الکل از راه دهان مصرف می شود و اسامی متفاوتی دارد نظیر: شراب - آبجو - ویسکی - آب میوه های الکلی - ودکا - جین و غیره

مصرف مشروبات الکلی بر روی کلیه سیستم های بدن مانند کند شدن سیستم اعصاب مرکزی، ایجاد اختلال در حواس و قوای بینایی و بویایی و فشار خون بالا، بروز سرطان و سیروز کبدی، بی اشتها، کمبود ویتامین ها در بدن و مشکلات معده تاثیر می گذارد و همچنین قضاوت فرد را مختل می سازد و باعث بروز رفتارهای پرخطر چون روابط جنسی خطرناک می شود. این امر می تواند منجر به ابتلا به ویروس HIV/AIDS و انتقال دیگر بیماری های مقاربتی شود.

چگونه از پیشداوری اجتناب کنیم؟

کد مقاله: ۹۰۰۴۳

پیشداوری یا قضاوت زود هنگام، عقیده یا احساسی مساعد یا نامساعد است که نسبت به یک موضوع داریم. تقریباً هر شخصی پیش داوری هایی دارد. به هر حال پیش داوری خوب نیست و می تواند منجر به مواجهه و خشونت شود.

اگر چه پیشداوری در مورد قوم ها و نژادهای مختلف دیده می شود ولی پیش داوری های فردی نیز فراوان است و در واقع پیشداوری در قوم ها و نژادها به سوی پیش داوری فردی می رود. در قضاوت های زود هنگام خود دقت داشته باشید زیرا اکثر پایه و اساس آن نامعقول، بزرگ نمایی شده، تعمیم یافته و توأم با کلی گویی است.

برای اجتناب از پیشداوری به نکات ذیل توجه کنید:

۱ - از شخصی که پیشداوری می کند بپرسید، در خصوص آن فرد یا گروهی که در موردش قضاوت می کند چقدر اطلاعات دارد و این اطلاعات را از کجا به دست آورده است.

۲ - سعی کنید تمایلات خود را از این عمل درک کنید. چرا شما این گونه احساس، فکر و رفتار می کنید. درک کردن و مطلع شدن از چرایی پیشداوری به شما کمک می کند در مسیر قضاوت عجولانه قرار نگیرید.

۳ - سعی کنید قبل از این که عقاید و نگرش هایتان در مورد شخصی شکل بگیرد اطلاعات صحیحی بدست آورید. اغلب تصورات اولیه ما بر اساس فرضیه های نادرست شکل می گیرد.

۴ - اگر از فردی اطلاعات صحیحی بدست آوردید سایرین را نیز مطلع کنید، بدین طریق از قضاوت نادرست آنها نیز جلوگیری کرده اید. گاهی اوقات اطلاعات موجود منحرف کننده است و به شخص انتقال دهنده مرتبط می باشد.

۵ - نگرش بی طرف و ذهنی باز داشته باشید و به سرعت نه چیزی را بپذیرید و نه موضوعی را رد کنید.

۶ - سعی کنید از افراد یا قوم ها شناخت کافی بدست آورید. امکان دارد شما از پیدا کردن یک دوست جدید خیلی خوشحال و شگفت زده شوید.

۷ - به خاطر داشته باشید که افراد با هم فرق می کنند و همین تفاوت های بین افراد زندگی را مهیج می کند. یاد بگیرید تفاوت های دیگران را بپذیرید و با آنها برخورد نکنید.

۸ - با دیگران رفتاری توأم با احترام داشته باشید. همان گونه رفتار کنیم که تمایل داریم با ما رفتار شود. رفتار ما با دیگران نشان دهنده ویژگی های شخصیتی خودمان است.

۹ - سعی کنید از تغییر دادن ویژگی های افراد اجتناب کنید. وجود چشم اندازهای متفاوت را درک کنید، شاید در انتها متوجه شوید که تفاوت های کوچکی با دیگران دارید.

۱۰ - قبل از این که در مورد فردی قضاوت کنید اطلاعات صحیحی جمع آوری کنید. درباره افراد بر اساس جنسیت، ویژگی های فیزیکی و ظاهری پیشداوری نکنید.

۱۱ - بعد از این که در خصوص فرهنگ و خرده فرهنگ های خود اطلاعاتی بدست آوردید از فرهنگ سایر شهرها و روستاها نیز مطلع شوید. از طریق مطالعه کتاب یا برنامه تلویزیونی در خصوص باورها، عقاید و سنت های موجود در فرهنگ های دیگر اطلاعات کسب کنید.

۱۲ - قبل از تعبیر و تفسیر رفتار افراد، بهتر است با یک سوال نظر خود فرد را جویا شوید.

۱۳ - از شخصی که در مورد وی پیش داوری صورت گرفته، حمایت کنید. اگر فردی درباره سایر افراد قضاوت می کند شما تأیید نکنید.

۱۴ - غیر ممکن است که ما با هر چیزی و هر شخصی موافق باشیم ولی یاد بگیریم که با وجود تفاوت هایی که در باورها و عقاید با دیگران داریم با آنها مدارا کنیم.

۱۵ - دیگران را دوست بدارید و سعی کنید در هر فرد یا هر موقعیتی نکته ای مثبت پیدا کنید.

ذهن مسموم

کد مقاله: ۹۰۰۴۴

شاید عنوان این نوشتار برای شما سوال برانگیز باشد که مگر ممکن است ذهن انسان مسموم شود؟

بهتر است مطلب خود را با چند پرسش آغاز کنیم: آیا راهی برای تشخیص مسموم ذهن انسان وجود دارد؟ اگر ذهن مسموم باشد چه پیامدهایی به دنبال خواهد داشت؟ آیا ممکن است بسیاری از تعارض های بین فردی، اضطراب ها، افسردگی ها، بی انگیزگی ها ریشه در این مسموم داشته باشد؟

بهتر است به این سوال ها پاسخ بدهید. چون مجبور نیستید برای پاسخ دادن به این سوال ها چیزی را مخفی نگه دارید، لطفاً تا حد امکان با صداقت به آنها جواب بدهید. برای پاسخ دادن به این سوال ها از مقیاس زیر استفاده کنید:

- ۱ - کاملاً موافق ام ۲ - کمی موافق ام ۳ - نسبتاً موافق ام ۴ - کاملاً مخالف ام
- ۱. تفریح، اتلاف وقت است.
- ۲. باید دیگران را کنترل کرد.
- ۳. نباید دیگران را رنجاند.
- ۴. تنبیه، بهترین راهکار اصلاح رفتار اشتباه است.
- ۵. انتقاد، بهترین راه اصلاح اشتباهات دیگران است.
- ۶. نادیده گرفتن مشکلات، راه حل خوبی است.
- ۷. زندگی باید عادلانه باشد.
- ۸. نباید به دیگران اعتماد کرد.
- ۹. احساسات را نباید بروز داد.
- ۱۰. دنبال مقصر گشتن، راهی سالم برای حل مشکلات است.

هر چه میزان اعتقاد شما به این افکار بیشتر باشد، به احتمال زیاد ذهن شما مسموم تر است. ذهن را می توان به سیستم ایمنی بدن تشبیه کرد. اگر سیستم ایمنی ضعیف باشد، میکروب ها سریع تر وارد بدن می شوند و به عضو آسیب پذیر لطمه می زنند. بنابراین شاید بتوان این تمثیل را به ذهن نیز نسبت داد. اگر به چنین افکاری اعتقاد راسخ دارید، در معرض ابتلا به افسردگی، تعارض های مزمن، حسادت، خشم، ناکامی، رنجش و اضطراب قرار می گیرید.

بنابراین برای خلاص شدن از شر این مسمومیت ها باید به دنبال پادزهر مناسب بگردید. پادزهر این مسمومیت ها را می توان در عمل کردن بر خلاف این باورها پیدا کرد. برای مثال اگر معتقدید انتقاد بهترین راه اصلاح اشتباهات دیگران است، چند روزی روی خواست های خود پافشاری کنید و ببینید چه نتیجه ای به دست می آید. البته خیال نکنید که بیرون گود نشسته ایم و اصلاً متوجه سختی و طاقت فرسایی این روش ها نیستیم. ما شما را درک می کنیم که انجام چنین کارهایی بسیار سخت حتی گاهی اوقات غیر قابل تصور است، اما به این نکته نیز اذعان داریم که عادت شکنی و عادت ستیزی، راه رسیدن به شادکامی است.

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول: دکتر حمید یعقوبی

سردبیر: حمید پیروی

همکاران این شماره:

مریم نوری زاده، دکتر حسن حمیدپور،

فاطمه حسین پور، کاظم غنی آبادی

ویراستار: سیده معتمدی

تنظیم مطالب: مریم نوری زاده

امور اجرایی: علی صیدی، آزاده سعادت مند، معصومه وقار

طراح گرافیک: حمیدرضا منتظری

امور مشترکین: مریم فخاریان

تلفن امور مشترکین: ۶۶۴۹۲۹۴۶

لیتوگرافی و چاپ: طرح و نقش

تیراژ: ۱۰۰/۰۰۰ نسخه

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشجویی

تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴ فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰

وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:

<http://counseling.ut.ac.ir>

وب سایت دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم:

www.iransco.org

