



ای دوست بیا تا غم فردا نخوریم
 وین یک دم نقد را غنیمت شمیریم
 فردا که از این دیر کهن در گذریم
 با هفت هزار سال لگان سر به سریم
 خیام

استرس را برای دو نفر پیامدها و نتایج متفاوتی دارد.

تعادل

تعادل در زندگی حاصل بهداشت روان عمیق‌تری است. تعادل در همه جنبه‌های زندگی ضروری است از جمله: تعادل در تنها بودن و معاشرت با دیگران، کار و تفریح، خواب و بیداری، استراحت و ورزش و...

انعطاف پذیری

همه ما افرادی را می‌شناسیم که به دور از هر گونه استدلال و منطق در عقاید و افکارشان بسیار متعصبند. هیچ گفتگویی نگرش آنها را تغییر نمی‌دهد و کورکورانه و توأم با خشکی و تعصب به خواسته و عقیده خود چسبیده‌اند. اینگونه تعصب و خشکی در عقیده و رفتار، سبب استرس برای خودشان و دیگران می‌شود. انعطاف پذیری در عقاید و عواطف سبب ارتقاء بهداشت روانی افراد می‌گردد.

در اینجا به چند ویژگی مهم که سلامت روانی را تضمین می‌کند اشاره می‌شود:

توانایی لذت بردن از زندگی

توانایی لذت بردن از زندگی اساس بهداشت روانی است. در واقع راز زندگی، لذت بردن از حرکت آن است. رها ساختن ذهن از نگرانیهای مربوط به آینده و یا دغدغه‌های گذشته، یکی از راههای لذت بردن از زندگی است. البته ما نیاز داریم برای آینده خود برنامه ریزی کنیم و نیز نیازمند آن هستیم که از گذشته بیاموزیم، ولی غالباً این یادآوریها به جای لذت بردن و حرکت، سردرگمی ما را زیادتر می‌کند.

توانایی جهیدن

توانایی جهیدن از ناملایمات و بازگشت پذیری جهت شروع مراحل دیگر زندگی اشاره به توانایی ارتجاعی بودن دارد. این امر در میان همه آنهایی که در حل وقایع استرس زا موفق ترند مشترک می‌باشد. به همین دلیل یک موقعیت

بهداشت روانی چیست؟

بنظر می‌رسد تعریف بیماری روانی ساده‌تر از سلامت یا بهداشت روانی است. چراکه بهداشت روانی چیزی فراتر از فقدان بیماری است. همه ما در اطراف خود انسان‌هایی را می‌شناسیم که از بیماری روانی خاصی در رنج نیستند ولی در عین حال، از سلامت روانی نیز بهره‌مند نمی‌باشند.



خودشکوفایی

یکی دیگر از ویژگی‌هایی که رسیدن به بهداشت روانی را تسهیل می‌کند تلاش فرد برای رسیدن به خود شکوفایی می‌باشد.

در آغاز، ما نیاز داریم موهبت‌ها و توانایی‌های وجودی خویش را شناسایی کنیم و در مسیر تلاش برای به حداکثر رسانیدن این توانایی‌ها به خودشکوفایی و بهداشت روانی نائل آئیم.

موارد نامبرده تنها چند مورد مهم از ویژگی‌های بهره‌مندی از سلامت روانی است که موضوعاتی چون عزت نفس سالم، ارتباطات انسانی معنادار و... را نیز در بردارد.

در سال جدید از آغاز برای رسیدن به سلامت روانی خود برنامه ریزی کنید.

مشخصه‌های یک انسان خود شکوفا به همراه ابزار سنجش و

ارزیابی

پژوهش آبراهام مزلو، روان شناس نامی، درباره افرادی که از نظر هیجانی بسیار سالم بودند پایه نظریه شخصیت او را تشکیل داده است.

به نظر مزلو روان شناس انسان‌گرای مشهور، انسانها نیازهای متعددی دارند که از سویی غریزی است یعنی عوامل ارثی خاصی بر آنها حاکم است و از سوی دیگر این نیازها به راحتی توسط یادگیری، انتظارات فرهنگی، ترس و مخالفت به تعویق می‌افتند. بنابراین با وجود آنکه هنگام تولد به این نیازها مجهز هستیم، رفتارهایی که برای ارضای آنها به کار می‌بریم آموخته شده‌اند و از فردی به فرد دیگر تغییر می‌کنند. مزلو این نیازها را در ۵ دسته تقسیم بندی کرد و آنها را به صورت سلسله

مراتب در هر می جای داد. این نیازها به ترتیب عبارتند از:

نیازهای زیستی یا فیزیولوژیک، نیازهای ایمنی، نیازهای تعلق پذیری و عشق، نیازهای احترام، نیاز خودشکوفایی.

خود شکوفایی واقعیت بخشیدن به انرژیها و استعدادهای درونی خویش است، به عبارتی خودشکوفایی یعنی کوشش برای تبدیل شدن به هر آنچه که می‌توانیم باشیم. مزلو می‌گوید که نیاز خودشکوفایی ما را وامیدارد تا به حداکثر آنچه لیاقتش را داریم تبدیل شویم.

اگرچه سلسله مراتب نیازهای نامبرده در مورد اغلب ما کاربرد دارد اما به نظر مزلو شرایط استثنا نیز می‌تواند وجود داشته باشد. برخی از افراد که به یک آرمان بسیار والا متعهد هستند، ممکن است با طیب خاطر همه چیز، از جمله زندگی خود را فدای آرمانشان کنند، کسانی که به خاطر اعتقاداتشان تا دم مرگ روزه می‌گیرند، نیازهای فیزیولوژیک و ایمنی خود را نادیده می‌گیرند، شخصیت‌های مذهبی که تمام اموال دنیوی را ترک می‌کنند، ممکن است در حالی که نیازهای سطح پائین‌تر را ناکام می‌سازند، نیاز خودشکوفایی را برآورده کنند و هنرمندان ممکن است به خاطر خلق آثار خود حتی سلامتی شان را به خطر اندازند.

فهرست زیر شامل ۱۶ مشخصه یا ویژگی یک انسان خود شکوفا می‌باشد، که توسط ابراهام مزلو توصیف شده است.

پس از مطالعه دقیق و کامل هر یک از مشخصه‌ها طبق مقیاس ۱۰ نمره‌ای فهرست ذیل، به خود نمره‌ای بدهید. نتایج بدست آمده در مورد هر یک از مشخصه‌ها و در نهایت جمع کل نمره‌ها

در مورد کل تست، نقاط ضعف و قدرت شما را در مسیر رسیدن به یک شخصیت خود شکوفا به نمایش خواهد گذاشت.

جهت ارزیابی ضعف و قوت خود در مورد هر یک از ویژگیها و مشخصه‌ها، زمانی را به هر سؤال اختصاص دهید و چرایی هر یک از نمره‌های حاصل را بیابید و به این نکته واقف شوید که ۱ - چرا برخی ویژگیها نسبت به سایر ویژگیها در شما قویتر است یا بالعکس ۲ - چه عاملی سبب شده است تا در یک ویژگی یا مشخصه نمره بالاتری بگیرید ۳ - چه کارهایی می‌توانید انجام دهید تا نمره خود را در مورد هر یک از مشخصه‌های مذکور بالاتر ببرید. لازم به ذکر است، تنها درصد اندکی از انسان‌ها می‌توانند در این تست نمره بالایی بدست آورند و برخی ویژگیهای نامبرده جنبه فرهنگی دارد.

ویژگی‌های انسان‌های خودشکوفا

۱ - دریافتی عمیق از واقعیت و برقراری ارتباط مناسب با آن.

یک انسان خودشکوفا فردی واقع‌گرا می‌باشد. او می‌تواند پذیرای هر واقعیت خوب یا بد باشد و پستی‌ها و بلندیهای زندگی را بپذیرد و بین آنها تفاوت قائل شود.

.....۱۰۹۷۶۵۴۳۲۱

۲ - پذیرش خود، دیگران و طبیعت .

یک فرد خود شکوفا واقعیت را به همان گونه‌ای که هست می‌بیند و نسبت به آن مسئولیت می‌پذیرد. او به همان اندازه که اسیر منطق است که یک فرد احساساتی اسیر احساسش می‌باشد.



فرد خود شکوفا، ضعفهای خود، دیگران و جامعه را در کل قبول دارد.

۱۲۳۴۵۶۷۸۹۱۰....

۳ - خودانگیزگی، سادگی و طبیعت گرایی .

فرد خودشکوفا در پی برآوردن خواسته دیگران نیست. او شخصیتی است با این قابلیت که آنچه به اعتقاد خویش خوب است و ملموس با طبیعت اوست انجام می‌دهد چراکه افراد خودشکوفا در عقاید و آرمانهایشان فردگرا هستند اما لزوماً در رفتارشان نامتعارف نیستند. فرد خودشکوفا سعی می‌کند به دیگران آسیبی نرساند ولی در عین حال به آنچه، خودش به درستی آن اذعان دارد، احترام می‌گذارد، آنها از اینکه خودشان باشند احساس امنیت می‌کنند.

۱۲۳۴۵۶۷۸۹۱۰....

۴ - تمرکز بر مسئله خارج از خویشتن (مسئله محور بودن).

یک فرد خود شکوفا عموماً و به شیوه‌ای محکم و قوی، خارج از خویشتن بر روی مسایل متمرکز میشود، او از مشکلاتی که به واسطه دیگران، جامعه و... ایجاد می‌شود آگاه است و مایل است این مشکلات را کاهش دهد. افراد خودشکوفا احساس رسالتی دارند که نیروی خود را صرف آن می‌کنند.

احساس تعهد نسبت به یک کار، آرمان یا خدمت، لازمه خودشکوفایی است.

۱۲۳۴۵۶۷۸۹۱۰....

۵ - توانایی تنها ماندن، نیاز به خلوت

یک فرد خود شکوفا با همه علاقه‌ای که به بودن با دیگران دارد، گاه می‌خواهد با خود خلوت کند و به عبارتی نیاز به تنهایی دارد. این فرد از با خود بودن نیز لذت می‌برد و لزومی نمی‌بیند که همیشه افراد زیادی دور او جمع باشند. او می‌تواند علیرغم داشتن دوستان صمیمی استقلال خود را نیز حفظ کند.

۱۲۳۴۵۶۷۸۹۱۰....

۶ - خود مختاری یا استقلال شخصی

یک فرد خود شکوفا این توانایی را دارد که کارهایش را به خاطر خویشتن انجام دهد و تصمیم گیریهایش بنا به خواسته و میل خودش باشد. او کیستی و چیستی خود را باور دارد.

۱۲۳۴۵۶۷۸۹۱۰....

۷ - حفظ و تداوم شادابی و نشاط و تقدیر و لذت بردن از هر آنچه موجود است

فرد خودشکوفا لذت را به گونه‌ای ساده، بی تکلف و طبیعی تجربه می‌کند. برای مثال غروب خورشید همیشه برای این فرد زیباست و تازگی خود را دارد. او بدنبال فرصتی است که همواره این زیباییها را تجربه کند و از آن لذت ببرد، در حالیکه برای افراد دیگر همین تجربه می‌تواند کهنه شود و تازگی خود را از دست دهد. فرد خودشکوفا قادر است هنوز بازیهایی را که در کودکی انجام میداده، انجام دهد و به شیوه سالها پیش از آن لذت ببرد. این فرد از آنچه دارد، همواره لذت می‌برد.

۱۲۳۴۵۶۷۸۹۱۰....

۸ - تجربه‌های عرفانی یا اوج

افراد خودشکوفا با لحظه‌های جذبه و بی خودشدگی آشنا هستند، که بی شباهت به تجربیات عمیق مذهبی نیست. مازلو این رویدادها را تجربیات اوج می‌نامید که طی آن خود متعالی شده و شخص بصورت عالی، خود را قدرتمند، مطمئن و مصمم احساس می‌کند. مازلو مطرح کرد که تجربه اوج شامل این حالت است :

احساس جذبه، شگفتی، فقدان قرار و آرامش در زمان و مکان، همراه با اطمینان از اینکه چیز بسیار مهم و با ارزشی اتفاق افتاده است، بطوری که فرد دگرگون و نیرومند می‌شود.

۱۲۳۴۵۶۷۸۹۱۰....

۹ - علاقه اجتماعی

افراد خودشکوفا نسبت به همه انسان‌ها احساس همدلی و همدردی دارند. آنها در مورد انسان‌های اطرافشان آگاه و حساس هستند، آنها را درک می‌کنند و دوست دارند به آنها کمک می‌کنند.

۱۲۳۴۵۶۷۸۹۱۰....

۱۰ - روابط بین فردی عمیق

افراد خودشکوفا نسبت به دیگر افراد، روابط عمیق‌تر و ژرف‌تری با دیگران برقرار می‌کنند. این افراد گرایش به برگزیدن دوستانی دارند که از لحاظ ویژگیهای شخصیتی مثل خود آنها باشند. آنها قادر به برقراری عشقهای برتر انسانی و شناسایی روابط عمیق و کامل هستند.

۱۲۳۴۵۶۷۸۹۱۰....

۱۱ - ساختار شخصیتی دموکراتیک

افراد خودشکوفا تساوی طبیعی انسان‌ها را باور دارند. آنها اعتقاد دارند که انسان‌ها حق بیان دارند و هر فرد نقاط ضعف و قدرت خود را داراست. افراد خودشکوفا شکیبیا و پذیرا هستند و هرگز تعصب نژادی، مذهبی و اجتماعی نشان

نمی‌دهند و به دیگران فخر نمی‌فروشند.

۱۲۳۴۵۶۷۸۹۱۰....

۱۲ - تفاوت قائل شدن بین نتیجه و عمل، خوبیها و بدیها

افراد خود شکوفا بین نتیجه و عمل تمایز قائل می‌شوند. خوب و بد را تشخیص می‌دهند و قضایا را به نحوی که سبب آزار خودشان و دیگران شود پیچ و تاب نمی‌دهند.

۱۲۳۴۵۶۷۸۹۱۰....

۱۳ - شوخ طبعی فلسفی، اندیشمندانه و غیر خصمانه

افراد خود شکوفا از شوخ طبعی لذت می‌برند. آنها دوست دارند بخندند و دیگران را نیز شاد نمایند. اما نه به قیمت آسیب رساندن به دیگران و ضایع نمودن حقوق آنها، این افراد عموماً در یک حالت شاد قرار دارند اگرچه قادر هستند که در جای خود بسیار جدی باشند.

۱۲۳۴۵۶۷۸۹۱۰....

۱۴ - خلاقیت

افراد خود شکوفا قادرند در منتهای خلاقیت باشند. خلاقیت می‌تواند در ابعاد مختلفی به ظهور برسد. مانند نوشتن، سخنرانی، نواختن موسیقی و یا هر چیز دیگری. در واقع خود شکوفایی خلاقیت را در خود دارد. بنابراین، خلاقیت به شیوه‌های مختلف قابل تجربه کردن می‌باشد.

۱۲۳۴۵۶۷۸۹۱۰....

۱۵ - پایداری و ایستایی در فرهنگ پذیری، تفوق و برتری یافتن بر هر فرهنگی خاص

مزلو اعتقاد دارد، فرد به نوعی ورای فرهنگ جامعه قرار دارد. از این رو افراد خود شکوفا خود انگیخته، مستقل و خود

بسنده‌اند. آنها احساس می‌کنند که آزادند تا در برابر هر گونه فشار اجتماعی و فرهنگی مقاومت نمایند. آنها آشکارا، بر علیه هنجارهای فرهنگی مقاومت نشان نمی‌دهند یا قوانین اجتماعی را زیر پا نمی‌گذارند، بلکه توسط طبیعت خودشان هدایت می‌شوند نه بوسیله سخت گیرهای فرهنگشان. از طرفی فرد خود شکوفا، قادر است به نحوی بی طرف به ارزیابی فرهنگ جامعه‌اش پردازد و آنچه بهترین است برای خودش و کسانی که برای وی مهم هستند برگزیند.

۱۲۳۴۵۶۷۸۹۱۰....

۱۶ - پذیرفتن کاستی و نقصان

افراد خود شکوفا بر این واقعیت واقفند که کامل و بی نقص نمی‌باشند. آنها انسانی در کنار سایر انسان‌ها هستند و نیاز به رشد و کامل شدن دارند. آنها می‌دانند که همواره در زندگی چیزهای جدیدی وجود خواهد داشت که بایستی یاد گرفته شود تا سبب رشد فرد گردد. شخص خود شکوفا با خود احساس راحتی می‌کند و هرگز از کوشش دست نمی‌کشد.

۱۲۳۴۵۶۷۸۹۱۰....

بالاترین نمره در این تست ۱۶۰ است. حال ببینید تا چه اندازه به این نمره نزدیک هستید؟
مجدداً یادآور میشود تنها درصد اندکی از انسان‌ها می‌توانند در این تست نمره بالایی بدست آورند و برخی ویژگی‌های نامبرده، جنبه فرهنگی دارد.

ایجاد ارتباط سالم

یک ارتباط سالم و مثبت ضمن حفظ استقلال فردی، بهترین‌ها را برای طرفین به همراه دارد.

در اینجا ضمن آشنایی با ارتباط سالم، عقاید و روش‌های مخصوصی جهت بوجود آوردن، حفظ و تداوم روابط سالم دوستانه توصیه شده است:

صمیمی شدن:

توسعه روابط معنادار انسانی خواسته همگان است. با دیگران صمیمی شدن و تقسیم شادیها، غم‌ها، نیازها، خواسته‌ها، عواطف و هیجانات در عین لذت بخش بودن امری پر مخاطره است. چه چیز مانع این صمیمیت می‌شود؟

در اینجا به چند عامل اشاره می‌گردد:

۱ - ترس از نمایان شدن چهره واقعی خود

بسیاری از افراد در برخوردها و ارتباطاتشان نقابی بر چهره می‌زنند و در واقع خود واقعی‌شان را زیر نقاب پنهان می‌سازند. صمیمیت به معنای بیرون آمدن از این نقاب است و این امری است که برای برخی افراد دلچسب نیست.

۲ - نگرانی از تعهدات و تقیدات احتمالی

برخی از افراد صمیمیت و نزدیک شدن به دیگران را پرمخاطره می‌پندارند چراکه نگران تعهدات و قید و بندهای بین فردی می‌باشند. چنین افرادی صمیمیت را مغایر آزادی شخصی دانسته و به همین دلیل از نزدیک شدن به دیگران دوری می‌جویند.

۳ - ترس و نگرانی از عدم توازن و تعادل در یک رابطه دو طرفه مثبت

برخی افراد، همواره نگران این مطلب هستند که حق و حقوقشان در روابط بین فردی پایمال گردد. آنها می‌پندارند نزدیک شدن به دیگران مستلزم خود را نادیده انگاشتن است. بنابراین از

صمیمت پرهیز می‌کنند که دچار چنین معضلی نشوند.

۴ - ترس از قضاوت شدن توسط دیگران

بسیاری از مردم دائماً نگران این موضوع هستند که مورد تأیید دیگران قرار نگیرند و چنانچه مورد قضاوت و انتقاد دوستان خود قرار بگیرند به شدت نگران و مضطرب می‌شوند. طبیعتاً چنین افرادی خود را از دیگران دور می‌نمایند و کمتر وارد گفتگو می‌شوند تا کمتر مورد داوری قرار بگیرند.

برای غلبه بر ترس‌های مذکور چه باید کرد؟

مزایای یک ارتباط سالم و مناسب را برای خود تداعی کرده و با خود تکرار کنید.

این مزایا می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

۱ - احساس تنها نبودن و داشتن هم صحبت

۲ - تقویت احساس تعهد و اعتماد به خود و دیگران

۳ - آموختن و تجربه گرفتن از دیگران

۴ - توانایی کنترل احساسات و تقسیم آن به شیوه منطقی و مناسب

هنر برقراری ارتباط: ارتباط مؤثر مهم‌ترین جزء سازنده و تداوم بخش یک رابطه دوستانه می‌باشد.

ویژگی‌های یک ارتباط مؤثر چه می‌باشد؟
خود بیانگری: وقتی شما بر سر

عقیده‌ای ایستاده‌اید، اظهار نظری می‌کنید و یا به توصیف احساسی می‌پردازید، غالباً جمله خود را با استفاده از کلمه «من» شروع می‌کنید و یا حداقل بعضی اوقات آرزو داشته‌اید که اینگونه عمل کنید.

اظهار قاطعانه خویشتن به شکلی صادقانه و پذیرش مسئولیت گفته‌های خود، بازتاب مؤثری بر جای می‌گذارد. البته این امر تا زمانی پسندیده است که از سرزنش و مقصر دانستن دیگران دوری گزینید.

چگونگی پاسخ به دیگران: وقتی طرف مقابل، نظرات خود را بیان می‌کند:

۱ - شنونده خوبی باشید و با دقت به سخنان وی گوش فرا دهید.

۲ - از شیوه مؤثر بازتاب در پاسخ‌هایتان استفاده کنید. بازتاب به معنای بیان دوباره مطالب یا احساسات دیگران در قالب کلمات خودتان می‌باشد. بازتاب شما را ملزم به شنیدن دقیق آنچه که در حقیقت، دیگران می‌گویند، می‌نماید.

نحوه نگرش به انسان‌ها: داشتن نگاهی آزاد اندیشانه و خالی از قضاوت، این امکان را فراهم می‌آورد تا دنیا را بشناسید و از هر رفتار و عملی پند بگیرید.

اجتناب از رفتارهای تخریب کننده:

آگاه بودن از رفتارهای غیرمنطقی و تخریب کننده و شناسایی و اجتناب از آنها سبب توسعه ارتباطات می‌گردد.

برخی از این رفتارها و ویژگی‌های تخریب کننده عبارتند از:

۱- داشتن انتظارات غیرواقع‌گرایانه از خود، دیگران و...

۲- نگاه منفی نسبت به خود، روابط، انسان‌ها و زندگی

۳- خود مدار بودن، قضاوت کردن، حق به جانب بودن

۴- فقدان اعتماد به نفس و عزت نفس

گفتگوی منصفانه: یک عامل مهم در خدشه دار کردن هر رابطه‌ای، ابراز مخالفت، به شیوه‌ای است که غالباً به

جای حل اندیش‌مندانه مشکل، برخورد‌های عاطفی ایجاد می‌کند.

قوانین عمده و اساسی برای مواجهه مؤثر با اختلاف نظرها به شرح ذیل می‌باشد:

۱ - منطقی و صبور باشید.

۲ - از حمله به یکدیگر پرهیز کنید. در مورد رفتار دیگران بحث کنید نه شخصیت آنها؛

۳ - احساساتتان را شناسایی کرده و آنها را ابراز دارید و به بحث گذارید.

۴ - روی زمان حال تمرکز کنید. شکست‌های گذشته قابل تغییر نیستند پس بر روی اینجا و اکنون تمرکز کنید.

۵ - برای بحث و گفتگو زمان مناسبی را تعیین کنید. انتخاب اوقاتی که خسته، بیمار و یا تحت فشار هستید، چندان اثر بخش نخواهد بود.

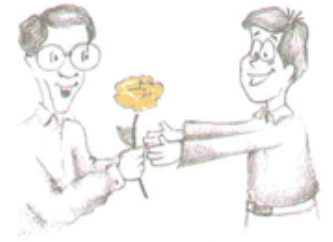
۶ - دقیق و صریح باشید. برای تفکر راجع به آنچه شما را ناراحت نموده است. وقت بگذارید و مسئله را بطور خاص مورد بررسی قرار دهید.

۷ - به دقت گوش دهید. به دیگران فرصت دهید تا نظرات خود را ابراز دارند.

۸ - در یک زمان، تنها روی یک مسئله کار کنید. اولویت‌های خود را مشخص کرده، در ابتدا بر روی مسایل مهمتر تمرکز کنید.

۹ - خواهان تغییرات منطقی باشید، انتظار خود را از دیگران مشخص نموده و سپس در مورد منطقی بودن آنها از خود سؤال کنید.

۱۰ - پذیرای احساسات دیگران باشید، دیگران را درک کنید و به احساسات آنها احترام بگذارید.



۱۱ - تمایل به صلح داشته باشید. از تلاش برای برنده شدن خودداری کنید. سعی کنید راه حلی بیابید که هر دوی شما را راضی کند.

۱۲ - مسایل دشوار خود را یادداشت کنید. اگر در بیان احساسات خود مشکل شدید دارید، سعی کنید آن را در یک یادداشت بنویسید.

۱۳ - وقتی بحث پایان می‌یابد، قدردانی خود را نسبت به افرادی که شنونده سخنان شما بوده‌اند ابراز دارید.

۱۴ - در برخی موارد از شخص سوم بی طرف در مباحثات خود کمک بگیرید. اگر احساس کردید رابطه‌ای رو به وخامت نهاده است، از یک فرد بی طرف و عاری از پیش داوری جهت هدایت مباحثات خود کمک بگیرید.

با خود مهربان باشید

آیا هرگز به این موضوع اندیشیده‌اید که «چقدر خود را دوست دارید؟» و «تا چه حد نسبت به خود مهربان هستید؟» یکی از مهمترین عواملی که منجر به احساسات خاصی در فرد نسبت به خود و ویژگی‌هایش می‌شود «عزت نفس» است. عزت نفس به معنای ارزیابی از خصوصیات خود است و شامل احساسات و افکاری است که افراد درباره خود دارند. اگر این ارزیابی مثبت باشد، فرد خود را بعنوان موجودی توانا، با کفایت، دوست داشتنی، منحصر به فرد و باارزش می‌بیند و در صورتی که ارزیابی اش منفی باشد، خود را موجودی

ضعیف، ناتوان، بی لیاقت برای دوستی و... می‌بیند. توجه به این نکته ضروری است که برخوردار بودن از عزت نفس به معنای بیش بها دادن به خود و خودپسند بودن نیست، بلکه بعنوان یک دید سالم نسبت به خود، خصوصیات مثبت، تواناییها، زیبائیها و استعدادهای خاص خود است که فرد به آنها ارجح می‌نهد و از داشتن آنها احساس رضایت می‌کند و به بهترین وجه از آنها در زندگی استفاده می‌کند.

افرادی که از عزت نفس خوبی برخوردارند افت و خیزهای معمول زندگی، تأثیر چندانی بر احساس آنها نسبت به خودشان ندارد، ولی آنهایی که از عزت نفس پائینی برخوردار هستند، افت و خیزهای معمول زندگی؛ احساسات، هیجانات و رفتارشان را دستخوش بحران می‌سازد.

برای آنکه بتوانید «خود را دوست بدارید» و «با خود مهربان باشید» به نکات ذیل توجه کنید.

۱ - بپذیرید که هر فردی منحصر بفرد و بی نظیر است و هیچ کس شبیه دیگری نیست.

۲ - در تشخیص نقاط ضعف و قوت خودتان، با خویشتن صادق باشید.

۳ - این اعتقاد را در خود بارور سازید که نواقص و ضعف‌ها قابل برطرف کردن هستند، پس با احساس گناه و شرمساری امکان تغییر کردن را از خود نگیرید.



۴ - به خاطر بسپارید که تواناییها رو به تکامل بوده و پیشرفت همیشه امکان‌پذیر است.

۵ - در صورت مرتکب شدن یک اشتباه به خود فرصت جبران دهید. برای انجام یک عمل اشتباه یا یک فکر نادرست از خودتان متنفر نباشید، با ملایمت اشتباه را جبران کنید و کل شخصیت خود را زیر سؤال نبرید.

۶ - با افکار مغشوش و مزاحم، خود را وحشت زده نسازید. از گناه کوه ساختن شیوه غلطی برای زندگی است. افکار منطقی‌تری را جانشین افکار مزاحم نمائید.

۷ - گهگاه خود را تحسین کنید. انتقاد منفی و دائمی روح را می‌فرساید در حالیکه تحسین و تمجید انرژی روانی را مضاعف می‌نماید. به دور از نخوت، خود را تحسین کنید و پیروزیهای کوچک خود را نیز ارزش گذارید.

۸ - از خود حمایت کنید. در صورتی که مسئولیت‌های زیادی بر عهده شماست و فشار زیادی را در این رابطه متحمل می‌شوید، از دوستان خود کمک بگیرید. ۹ - از جسم خود مراقبت کنید. تغذیه مناسب و سالم داشته باشید. ورزش کنید. مراقب سلامت جسمانی خود باشید.

۱۰ - خود را دوست بدارید و با خود ملایم مهربان و صبور باشید. با خود همانگونه رفتار کنید که با یک فرد عزیز و محترم رفتار می‌کنید. همین حالا شروع کنید.

منتظر نشوید که اوضاع و احوالتان بهتر شود، لاغرتر شوید و یا شغل جدیدی پیدا کنید تا پس از رسیدن به این هدفها شروع به دوست داشتن خویش کنید. همین حالا شروع کنید و بهترینی را که قادرید، انجام دهید.

با خود مهربان باشید و خود را دوست
بدارید.

استرس و دانشجویان

استرس، واکنش ذهن و جسم در برابر موقعیت‌های جدید، تهدیدآمیز و یا هیجان برانگیز است. پیش از آنکه استرس را به کلی رد کنیم لازم است بدانیم که استرس تنها زمانی خطرناک خواهد بود که بیش از ضرورت لازم وجود داشته باشد. بیشتر استرس‌هایی که ما تجربه می‌کنیم مفید و محرک هستند. کشمکش‌های زندگی اگر چه می‌تواند سبب استرس شوند، اجتناب از هر گونه واقعه استرس‌زا نیز به تدریج زندگی کسالت‌آمیزی را به همراه می‌آورد. مشکل، زمانی آغاز خواهد شد که شما دائماً مقدار بالایی از استرس را تجربه نمایید. اگرچه برخی از استرس‌های ما ناشی از مشکلات جدی و عمیق عاطفی هستند ولی بسیاری از آنها چنین نیستند و با یک مشاوره ساده و یا فنون کنترل استرس قابل حل می‌باشند. شما می‌توانید با استفاده از راهکارهای ذیل استرس را کنترل کنید:

- ۱) نقش خود را در بوجود آوردن موقعیت‌های استرس‌زا روشن نمایید.
- ۲) روش زندگی متعادلی را برگزینید.
- ۳) تکنیک‌های خاصی را به منظور آرام سازی خود (Relaxation) بیاموزید.
- ۴) با تعریف و تفسیر مسایل جنبه‌های صحیح‌تر و وسیع‌تری را پیش‌بینی نمایید.
- ۵) نظام ارزش‌های خود را مشخص سازید و روحیه مذهبی معنویت و روحانیت را در خود تقویت بخشید.



بسیاری از دانشجویان تما یل دارند، عوامل خارجی و بیرونی را به عنوان عوامل استرس‌زا معرفی کنند. دانشجویان اظهار می‌دارند، امتحانات، برخی اساتید، موقعیت‌های جدید و... سبب بروز استرس در آن‌ها می‌گردند. بکار بردن واژه عوامل استرس‌زا بدین معناست که استرس صرفاً به واسطه اشخاص، موقعیت‌ها یا وقایع حاصل می‌گردد. در واقع بروز استرس مراحل پیچیده‌تری دارد. یک ارزیابی و تحلیل دقیق از خودتان، نقش شما را در بروز استرس مشخص خواهد ساخت. بنابراین در اینجا سه واژه معنا می‌یابد محیط (آنچه در بیرون رخ می‌دهد)، ذهن (آن چه شما درباره وقایع و عوامل تفسیر و برداشت می‌کنید) و جسم (بازتاب عواطف، احساسات و بدن شما نسبت به واقعه). در بیشتر مواقع مسائل و رخدادها فی نفسه استرس‌زا نیستند بلکه تفکرات و برداشت شما از قضایا سبب ایجاد استرس منفی می‌گردد. در واقع برداشت‌های شما به واسطه نگرانی‌های بیش از اندازه، تفکرات منفی، تفکرات غیر واقع‌گرایانه و... به گونه‌ای منفی عمل کرده و عوارضی را به دنبال دارد. به عنوان مثال وقتی دانشجوی ممتازی که انتظار بهترین نمره را در امتحان داشته، نمره بسیار پائینی (بطور مثال ۱۰) می‌گیرد و دچار تنش و استرس

می‌گردد، نمره پائین در امتحان فی نفسه استرس‌زا نبوده است. بلکه تفسیری که آن دانشجو براساس تصورات خود از پیامد نمره و سایر مسایل متعاقب آن داشته است، سبب بروز استرس در وی گردیده است. روشن است، نحوه برداشت و تفکر شما از وقایع، سبب بروز استرس و یا عدم بروز آن می‌گردد، بلکه وقایعی چون مثال بالا می‌توانند استرس‌زا باشند ولی شما زمانی قادر به کنترل آن هستید که درک وسیعی از واقعه داشته باشید و به این نکته واقف گردید که این شما هستید که با تفسیرهای خود وقایع را بد یا خوب تفسیر می‌کنید. بخاطر بسپارید سلامت جسمانی شما تأثیر به‌سزائی بر نحوه برخوردتان با موقعیت‌های تنش‌زا دارد. فردی که همیشه در خود فرو می‌رود، غذای کافی نمی‌خورد، باندازه لازم نمی‌خوابد، توانایی کمی در مواجهه با مسایل دارد. شما بایستی نسبت به سلامت خود توجه داشته باشید. توازن صحیح در خواب، خوراک، ورزش، کار، مطالعه و تفریح از نکات قابل تعمق است. بعضی از دانشجویان دائماً در تلاش برای رسیدن به اهداف گوناگون هستند. دائماً در عجله و شتاب به سر می‌برند و از فعالیتی به فعالیت دیگر می‌روند. همیشه از زمان عقب هستند و هرگز قادر نیستند خود را به قله موفقیت در هر یک از فعالیت‌ها برسانند. بخشی از این مسایل در مورد بسیاری از دانشجویان به سبب عدم سازماندهی صحیح اتفاق می‌افتد. بنظر می‌رسد مدیریت بهینه وقت می‌تواند در بهبود این وضعیت مفید باشد. از ابزارهای کنترل استرس، استفاده از تکنیک‌های آرام سازی (Relaxation)

است. بیشتر این تکنیک‌ها نظیر مراقبه، آرام سازی عضلات و... به گونه‌ای مشابه عمل می‌کنند. استفاده از این تکنیک‌ها این فرصت را به شما میدهد تا به حالت عمیقی از آرامش برسید. در این حالت جسم و ذهن شما توأمأماً، برای مدت زمانی در استراحت به سر می‌برند.

تمرین هر یک از این تکنیک‌ها بطور منظم، احساس و آرامش در شما ایجاد خواهد کرد و سطح انرژی و توانائی های شما را در مواجهه با جهان خارج تجدید خواهد نمود.

جهت اطلاع بیشتر در مورد این تکنیک‌ها می‌توانید به مراکز مشاوره دانشگاه مراجعه نمایید.

برخی افراد به سادگی در مواجهه با یک مسئله عادی درگیر و گرفتار می‌گردند. نگاهی محدود به قضایا دارند، به هنگام تحلیل واقع بین نیستند و از یک شکست و یا یک مانع فاجعه می‌سازند. بحث و گفتگو درباره مشکلاتتان با یک دوست قابل اعتماد به شما این اجازه را می‌دهد تا خود را از دنیای منفی درونتان بیرون آورده و دیگر جنبه‌های قضیه را نیز ببینید.

اگر...

اگر دانشگاه بروم دیگر آرزویی ندارم.
اگر در این امتحان قبول شوم، دیگر مشکلی ندارم.
اگر فارغ التحصیل شوم، اگر ازدواج کنم، اگر ماشین بخرم، اگر بچه دار شوم، اگر خانه بخرم و ...

این اگرها بهانه‌های آشنایی هستند که در زندگی همه ما وجود دارند، بهانه‌هایی که شاد زیستن را مدت بیشتری به تاخیر بیندازیم، اما حقیقت به همین تلخی است که زندگی به در فاصله همین اگرها پیش می‌رود و منتظر ما نمی‌ماند و هیچ وقتی برای بودن بهتر از همین لحظه نیست. درست همان

وقتی که بود که ما برای تحقق اگرهایمان نقشه می‌کشیم و در زندگی غرق میشویم، بچه‌هایمان بزرگ میشوند، خودمان پیر می‌شویم و آنهایی که دوستشان داریم از ما دور می‌شوند و ...

مشکل ما در آنچه نداریم نیست، شاید مشکل ما در حرص و فزون خواهی ماست.

انگار ما با دست خودمان شادی خود را به فردا موکول می‌کنیم و فردا که به آن رسیدیم، بهانه‌ای پیدا میکنیم تا رضایتمان را به فردا موکول می‌کنیم و پس فردا به روزهای دیگر، اما همه ما همانی خواهیم شد که بیشتر تمرینش را می‌کنیم، انگار باید تمریناتمان را عوض کنیم.

گاه به هنگام مباحثه و گفتگو درباره مسایل، جنبه‌هایی از موضوع توسط دیگران برای ما آشکار می‌گردد، کلامی نمودن تفکرات و به زبان آوردن آنها، به شما کمک خواهد کرد مطالب را در کنار یکدیگر قرار دهید و بر موضوع تسلط یابید غالباً استرس به واسطه عدم رضایتمندی، احساس گمگشتگی از هدف و یا فقدان هدف ایجاد می‌شود. گاه دانشجویان زمینه‌ها، اهداف و روشهایی را در زندگانی خود تدارک می‌بینند که به ندرت با شرایط کنونی و خواسته‌های آنها تناسب دارد. بطور مثال ممکن است یک دانشجوی، به خواندن رشته حسابداری مشغول شده باشد در حالیکه همیشه خواهان آن بوده است که در رشته‌های هنری به تحصیل بپردازد و یا ممکن است یک دانشجوی حلقه گسترده‌ای از دوستان مختلف تشکیل داده باشد در حالیکه هیچیک از آنها روابط صمیمانه و تأثیرگذاری که وی همواره خواهان آن بوده است تأمین نکرده باشند.

روشن نمودن ارزش‌ها، تصمیم‌گیری در مورد آنچه حقیقتاً از زندگی می‌خواهید، به شما کمک خواهد کرد در مورد خودتان احساس بهتری داشته باشید و به گونه‌ای احساس رضایت کنید که در مواقع سخت زندگی آرامش و متانت خود را حفظ نمائید.

تقویت روحیه مذهبی و معنویت در تعدیل احساسات منفی کمک مؤثری خواهند بود.

و تدریجاً سبب احساس امنیت در شما خواهد شد.

به منظور سازگاری بهتر، موقعیت‌های پراسترس و بعنوان فرد مستقلی در مقام یک دانشجو ۳ واژه مهم را بخاطر بسپارید پیامد، تغییر و همکاری .

همواره بیاد داشته باشید هر تصمیم‌گیری شما پیامدهای خاصی را به دنبال دارد. حتی آن دسته از تصمیمات که ظاهراً به خودتان مربوط است، همیشه نتایج و پیامدهای قابل کنترل ندارند. زمانی که مجبور به تصمیم‌گیری هستید در مورد آن موضوع تمام و کمال بیندیشید و پیش از آنکه تصمیم را به اجرا گذارید، اهداف، موقعیت‌ها و نتایج حاصله را با دقت از نظر بگذرانید.

- همواره این حقیقت را بخاطر داشته باشید که همه چیز در حال تغییر است. بسیاری از این تغییرات تحت کنترل شما هستند و توانایی سازگاری شما با این تغییرات فرصت مهم و بالارزشی را فراهم می‌آورد تا با عوامل استرس زا به راحتی کنار بیائید.

از دیگر راههای سازگاری با استرس، ارزش گزاردن به مشارکت‌ها و همکاری‌های گروهی است که این امر در اجتماعات دانشجویی، یافت می‌شود. بسیاری از افراد که شما در دانشگاه

ملاقات خواهید نمود افراد دلسوزی هستند که بعنوان استاد، مشاور، مددکار و... در کنار شما خواهند بود. اگرچه ممکن است گاه احساس جدایی از دیگران نمائید ولی هرگز احساس تنهایی نخواهید کرد.

در اینجا لازم است راهکارهای ذیل را به منظور مقابله با استرس بکار بندید:

(۱) وقت خود را به نحو صحیح و مطلوب تحت کنترل در آورید. یادداشت روزانه‌ای برای خود آماده سازید تا برنامه هفتگی خود را (از قبیل ساعات کلاس‌ها، زمان مرور، مطالعه دروس، زمان امتحانات، زمان ورزش، کار و...) در آن یادداشت کنید.

(۲) اولویت‌های خود را مشخص سازید و بعنوان یک دانشجو فرصت‌ها و اوقات خود را دریابید. اولویت هایتان را به ترتیب بر روی کاغذ آورید و بر روی آنهایی که در ابتدای لیست شما هستند تمرکز بیشتری داشته باشید. نوشتن ایده‌ها و خواسته هایتان به شما کمک خواهد کرد تا افکارتان را متبلور و روشن ساخته و اهداف مهمتان را تقویت کنید.

(۳) بیاموزید که چگونه در مواقعی به دیگران «نه» بگوئید. بسیاری از اوقات شما، به دلیل تقاضاهای دیگران از کنترل خارج می‌گردند. بهترین علایق و خواسته‌های خود را لیست کرده و به شکل منظم به آنها پردازید تا بدینوسیله با قبول تقاضاهای دیگران و عدم پرداختن به خواسته‌های شخصی سبب بروز استرس در خود نگردید.

(۴) برنامه ریزی دقیقی را بعنوان بخشی از روند روزانه تحصیل خود آماده سازید. گاه برای یک دانشجو جهان پرقابوت و برنامه ریزی ضعیف، موقعیت‌های بحران زایی را به همراه

دارد که این بحران، غالباً سبب بروز استرس خواهند شد.

دانشجویان عزیز استرس را از زندگی خود دور سازید. موقعیت‌های استرس زا را تشخیص دهید. راههای مؤثر کنترل استرس را بیاموزید و در صورت نیاز از متخصصین و مشاورین در مراکز مشاوره کمک بگیرید.

درمان اضطراب و استرس از راه طبیعی

اقدامات زیادی وجود دارد که شما می‌توانید برای کاهش سطوح اضطراب و استرس خود به طور طبیعی انجام دهید. فهرستی که در زیر می‌آید جهت مقابله با اضطراب، عصبیت و تحریک پذیری شما می‌تواند مفید باشد. لطفاً با متخصص تغذیه، پزشک یا متخصص بهداشت روانی در مورد مفیدترین و مناسبترین روش برای خود مشورت کنید.

راهبردهای کاهش دادن اضطراب

• میزان مصرف قند خود را تا آنجا که ممکن است بتدریج کاهش دهید. مصرف بیش از اندازه قند، سوخت و ساز بدن ما را برهم می‌زند و بدن را از مواد مغذی اساسی محروم می‌سازد. نگاهی به غذاهایی که مصرف می‌کنید بیندازید. این غذاها سرشار از قند مخفی هستند. از مصرف قند زیاد پرهیز کنید.

بنا به گزارش سازمانهای بهداشتی، مصرف مفرط قند، با بسیاری از مشکلات سلامت از جمله واکنشهای اضطرابی، گیجی، تشنجه‌ها و غیره مرتبط می‌باشد.

• مصرف سیگار یا هر نوع مواد مخدر یا محرک را متوقف کنید. مصرف این مواد در بیوشیمی خون شما، اختلالات

جدی ایجاد می‌کند و از علل اصلی مرگ و میر به شمار می‌آیند.

• تا می‌توانید از مصرف غلات تغییر شکل یافته پرهیز کنید. این غلات شامل نان

باری ...

• اگر مردم، غالباً نامعقول، بی منطق و خود محورند،

باری... تو همواره آنها را ببخش .

• اگر نسبت به دیگران مهربانی و آنها به خودخواهی و داشتن انگیزه‌های پنهان متهمت می‌کنند،

باری... تو همواره مهربان باش.

• اگر فردی موفق هستی، در نهایت تعدادی دوست دروغین و تعدادی دشمن حقیقی به دست می‌آوری،

باری... تو همواره بکوش تا موفق باشی .

• اگر صادق و یک رنگ هستی، ممکن است دیگران فریب دهند،

باری... تو همواره صادق و پیکرنگ باش.

• هر آنچه طی سالیان ساخته‌ای، ممکن است فردی در یک لحظه ویران کند،

باری... تو همواره در حال ساختن باش.

• اگر به آرامش و شادایی دست یابی، ممکن است دیگران به تو حسادت ورزند،

باری... تو همواره شاد باش.

• خوبیهای امروز تو، ممکن است فردا فراموش شود،

باری... تو همواره خوب باش.

• بهترین چیزی را که در توان داری به دنیا هدیه کن، حتی اگر کوچک است

باری... تو بهترینت را همواره هدیه کن .

• در آخر درمی یابی که هر آنچه هست میان تو و خدای توست.

سفید، ماکارونی، بیسکویت، کیکها و غیره می‌شود. شما می‌توانید همه نوع غلات را مصرف کنید ولی با احتیاط؛ خیلی از افراد به گندم و غلات دیگر حساسیت دارند.

• سعی کنید در هر وعده غذایی و مخصوصاً در صبحانه، پروتئین مصرف کنید. پروتئین یک منبع انرژی بسیار

پایدار است. پروتئین سطوح انسولین بدن شما را متوازن می‌سازد و عملکرد مناسب عصب را ایجاد می‌کند. محصولاتی چون شیر، تخم مرغ، سویا، گوشت بی چربی و ماهی، منابع پروتئینی خوبی هستند.

در برنامه ریزی غذایی خود، حتماً از سبزیجات استفاده کنید. که بر هیدراتها در ساختن سروتونین مؤثر هستند. این ماده شیمیایی برای تنظیم خلق ما بسیار مهم است.

مصرف قهوه را ظرف یک محدوده زمانی مشخص به منظور پیشگیری از ظهور علائم شدید عدم مصرف، بتدریج قطع کنید.

میزان زیادی آب بنوشید. مصرف آب به بدن کمک می‌کند تا مواد زائد بیوشیمیایی را حذف کند.

به طور مرتب ورزش کنید. ورزش، اندورفین‌ها را آزاد می‌سازد این ماده موجب احساس آرامش و خشنودی شما می‌شود. ورزش، عزت نفس را افزایش، وزن بدن را کاهش می‌دهد و به بدن شما کمک می‌کند تا عملکرد مناسبتری داشته باشد.

مراقبه یا دیگر اشکال آرام بخشی عمیق را فراگیرید. مراقبه، فواید فیزیولوژیکی و روان شناختی مثبت بسیاری دارد.

از غذاهایی که به آنها حساسیت (آلرژی) دارید، پرهیز کنید. این نکته یک عنصر کلیدی هر برنامه مبارزه با اضطراب است. خوردن غذاهایی که برای شما مفید نیست، علائم اضطراب یا افسردگی شدید را موجب می‌شود. خیلی از افراد به غلات از جمله گندم و ذرت، لوبیا و بسیاری محصولات معمول روزانه، حساسیت دارند.

حتماً با یک متخصص تغذیه در مورد اضافه کردن ویتامین‌ها و مواد معدنی به رژیم غذایی خود صحبت کنید. ویتامین‌های B۱، B۲، B۶، اسیدفولیک، ویتامین C، کلسیم و... موادی هستند که جهت کاهش اضطراب می‌توانند مفید باشند. البته توجه به این نکته ضروری است که پیش از مصرف این مواد حتماً با متخصص تغذیه مشورت نمائید.

گیاهان زیادی هستند که برای درمان اضطراب مفید می‌باشند. ریشه سنبل الطیب، گل ساعتی، بابونه، عرقچین، گل قاصدک در ایجاد آرامش بسیار مفید هستند.

در طول روز ۶ وعده غذا در حجم‌های کم مصرف کنید. این به شما کمک می‌کند تا تعادل انرژی را حفظ کنید.

ایجاد تغییرات:

به خودتان فشار نیاورید که همه تغییرات فهرست شده فوق را یکباره ایجاد کنید. همه ما بر مبنای تواناییهای فردی خاص خود تغییر می‌یابیم. نکته مهم این است که تصمیم بگیرید که مسئول سلامت خود باشید. در مورد موضوع سلامت آموزشهای لازم را دنبال کنید. با یک متخصص در مسایل تغذیه، یا یک متخصص بهداشت روانی در مورد این موضوع که کدام تغییرات برای شما بیشترین اهمیت را دارد، مشورت کنید. اگر شما توسط یک متخصص، رواندرمانی دریافت می‌کنید این نکته را در نظر داشته باشید که به محض برقراری سلامت و تعادل بدن، پیشرفت شما در رواندرمانی افزایش می‌یابد.