



به تغییر خود بیندیشیم نه دیگران

کد مقاله: ۸۷۰۹۱

است که فراقنی نامیده می شود. فراقنی یکی از مکانیسم های متداولی است که از طریق آن، شخص اندیشه ها و افکار غیرقابل پذیرش و یا تمایلات درونی و ناخودآگاه خویش و همچنین تقصیرها و اشتباهات خود را به دیگری نسبت می دهد. در فراقنی، فرد دیگران را علت رفتار و اعمال خود قلمداد می کند و چون دیگری علت و منشأ رفتار تلقی می شود، فرد لزومی نمی بیند که خود را تغییر دهد. چنین فردی پیوسته از دیگران به خاطر دارا بودن خصوصیات منفی انتقاد می کند، در حالی که این خصوصیات در واقع نقاط ضعف خود اوست.

لازم به یادآوری است که فرایند فراقنی، یکی از تظاهرات قدیمی و متداول روان انسان است که از زمان های بسیار قدیم شناخته شده بوده است. ضرب المثل قدیمی «کافر همه را به کیش خود پندارد» تعبیری از همین مکانیسم است. مثال دیگر دانشجویی است که در امتحان مردود شده و عدم موفقیت خود را بیرونی می کند و می گوید که امتحان مبهم و مشکل بوده یا استاد غرض شخصی داشته است. همه ما گاهی ممکن است تحت فشار احساسات غیرقابل قبول، به این مکانیسم متوسل شویم، اما افرادی که به طور افراطی از این مکانیسم استفاده می کنند،

وقتی نزدیکان شما کاری انجام می دهند که دلخواه شما نیست یا از انجام دادن کارهای دلخواه شما امتناع می کنند، با آنها تعارض و اختلاف پیدا می کنید. همه ما گاه وسوسه می شویم که با اجتناب کردن به تعارضات واکنش نشان دهیم. برای برخی افراد، آسان تر است که تسلیم شوند و از مشاجره اجتناب کنند. این کار به طور موقت اضطراب را کاهش می دهد، اما در دراز مدت به تنش بیشتر می انجامد. زیرا ما هرگز نمی دانیم که تا چه زمانی تعارضات با ما خواهند بود. برای برخی دیگر از افراد، ساده تر این است که به جای راه حل درونی سعی کنند طرف مقابل را تغییر دهند. این افراد تصور می کنند اگر احساس و ذهنیت یا رفتار طرف مقابل را تغییر دهند، تعارض از بین می رود و اوضاع بهبود می یابد. اما چنین نگرشی معمولاً به راه حل اجباری، احساس فشار و احساس گناه منجر می شود. انتخاب هر کدام از این راه حل ها، موضوع چالش برانگیزی است که روابط بین فردی را تحت تاثیر قرار می دهد. راهکارهای زیر می توانند در این زمینه به شما کمک کنند.

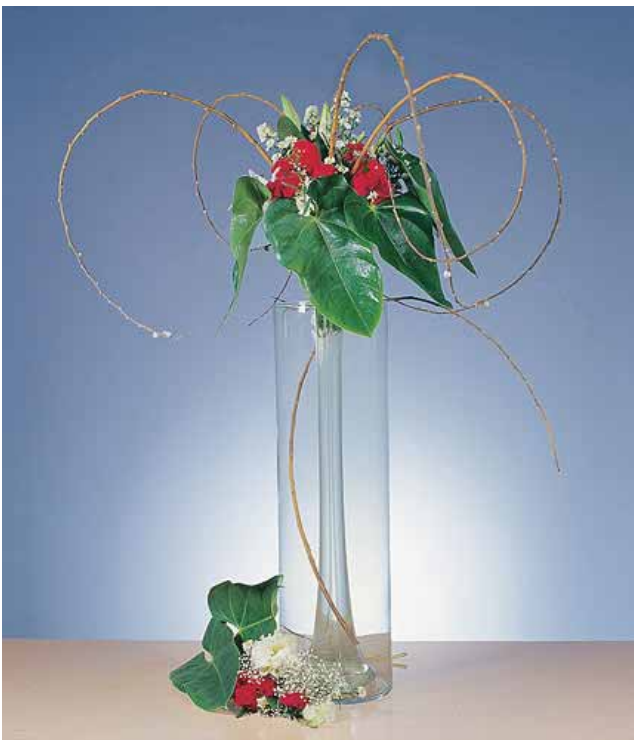
گام ۱: همزمان، به نقاط مثبت و منفی طرف مقابل توجه کنید

به هنگام تعارض با دیگری، هر چه بیشتر طرف مقابل را آرمانی (خوب مطلق) یا بی ارزش (بدمطلق) کنید، بیشتر احساس آشفتگی می کنید. اگر طرف مقابل را آرمانی کنید، با خود فکر می کنید: «چطور این فرد دوست داشتنی، با من چنین رفتاری کرد؟»، «من چه اشتباه بزرگی مرتکب شدم که او را از خود رنجاندم». به این ترتیب کل شخصیت خود را زیر سؤال می برید و خود را تمام و کمال مقصر می دانید. در صورتی که طرف مقابل را کاملاً بی ارزش کنید، فکر می کنید که تعامل با چنین فردی، غیرقابل تحمل است. تجارب خوبی را که با او داشتید کاملاً فراموش می کنید و به طور کلی او را فاقد ارزش می دانید.

اما باید بدانید حقیقت همواره چیزی بین این دو موضع است! به خود بگویید که در حد فاصل سفید و سیاه، رنگی به نام خاکستری وجود دارد. اگر سعی کنید ویژگی های مثبت و منفی طرف مقابل را هم زمان در نظر بگیرید و به واقعیت توجه کنید، کمتر احساس خشم می کنید و نقش قربانی به خود نمی گیرید.

گام ۲: از آنچه به دیگری نسبت می دهید، آگاه باشید

دیدگاه ما نسبت به دیگران، همواره ترکیبی از دو مورد است. (۱) انتظارات آرمانی ما از دیگران (۲) شخصیت واقعی آنها. تصورات قالبی ما، تجارب گذشته، انتظارات، احساسات و بینش نسبت به همه اینها، نیازهای ما و نسبت دادن آنها به دیگران باعث می شود تصویری از آنها در ذهن ما شکل گیرد. این مکانیسم، فرآیندی روانشناختی



آشنایی با مفهوم شادمانی و موفقیت

کد مقاله: ۹۳-۸۷۰

جستجوی شادمانی، زندگی موفق و دوری از رنج خواسته هر انسانی است، اما در دنیایی که فقر، بیماری، تبعیض، فقدان، جنگ، درد و ناراحتی به شکل های مختلف خودنمایی می کند، چگونه می توان احساس شادمانی و موفقیت کرد؟ چگونه می توان دور از رنج ماند و زندگی با کیفیتی داشت؟

بسیاری از روان شناسان، جامعه شناسان و متفکران معتقدند که ریشه بیشتر ناخشنودی های انسان از درک ضعیف او از معنای وجودی و هدف غایی زندگی ناشی می شود. میزان درک انسان از چرایی زندگی و علت وجودی خودش، سهم به سزایی در میزان شادمانی، احساس موفقیت و تحمل رنج دارد. به عبارت دیگر، شادی هر انسانی با نوع نگاه او به زندگی آمیخته است. در تعریف شادمانی و موفقیت، سلسله مراتبی مطرح شده است، که با توجه به ویژگی های هر سطح، مفهوم شادمانی و موفقیت تعاریف متفاوتی خواهد داشت. نکته جالب توجه این است که این مفاهیم در هر چهار سطح برای انسان لازم و مفید و برای سلامت جسمانی و روانی او ضروری است. به عبارت دیگر، سطوح پایین تر شادمانی و موفقیت نیز در نوع خود مهم اند و نباید نادیده گرفته یا کم اهمیت شمرده شوند؛ اما نکته مهم این است که دورنمای عمیق تری نسبت به مفهوم شادمانی و موفقیت پیدا کنیم و اجازه دهیم سطوح پایین تر پله ای برای رسیدن به سطوح بالاتر باشند، ولی راهنما و کنترل کننده سطوح بالاتر نباشند. اکنون با سلسله مراتب شادمانی و موفقیت آشنا می شویم:

شادمانی و موفقیت در سطح اول

شادمانی در سطح اول به واسطه ارضای نیازهای جسمانی و مادی حاصل می شود. برای مثال خوردن یک غذای خوشمزه یا خرید یک اتومبیل گران قیمت. شادمانی در این سطح لازم است و به حفظ سلامت جسمانی، روانی، ادامه زندگی و رفاه می انجامد. اگر تنها دلیل شادمانی یک فرد جستجوی لذت های جسمانی و مادی باشد، به سرعت احساس شادمانی را از دست خواهد داد، چرا که شادمانی حاصل شده از این طریق، یک باره ایجاد می گردد و سپس اثر آن به سرعت از بین می رود. به عبارتی این نوع شادی کم عمق و ناپایدار است. از آنجا که این لذت فقط متوجه خود ماست و به ما اجازه نمی دهد به کسی جز خودمان بیندیشیم، یک باره متوجه می شویم که در حال انباشتن و اندوختن هستیم و تسلیم لذت های جسمانی و مادی شده ایم. پیامد این سبک زندگی، کسالت، تنهایی و نگرانی برای از دست دادن اندوخته ها یا دست نیافتن به خواست هاست. بدین ترتیب احساس خود ارزشمندی ضعیف و ضعیف تر شده و فرد به سمت بحران کشیده می شود. زیرا انسان اصولاً برای چیزهای عمیق تر آفریده شده است و بایستی پس از رسیدن به برخی نیازها و خواست های جسمانی و مادی به دنبال هدف هایی فراتر باشد.

در این سطح **موفقیت** به معنای داشتن چیزهای زیبا و راحت و آسوده زندگی کردن است، البته داشتن چیزهای خوب و زندگی در آسایش و رفاه هیچ اشکالی ندارد، اما اگر فرد به این سطح بسنده کند و تنها برای رسیدن به نیازهای این سطح احساس خوشحالی و موفقیت نماید، باور می کند که موفقیت برابر است با داشتن لباس های گران بها، رانندگی با اتومبیل پرسرعت، زندگی در خانه پرزرق و برق و خوردن غذاهای متنوع و خوشمزه. با این نگاه و چنین تحلیلی از موفقیت هرگز نمی توان قبول کرد که یک انسان فقیر هم می تواند موفق باشد و در نتیجه چیزهایی نظیر ارزش و اهمیت خانواده، دوستی، تحصیل، اجتماع و ایمان از یاد خواهد رفت.

شادمانی و موفقیت در سطح دوم

شادمانی در این سطح ارضای منطقی تر نیازهاست. این نیازها به صورت میل به بهتر شدن، موفق بودن، باعث شگفتی دیگران شدن، محبوب و قدرتمند شدن

حقیقت خارجی را کاملاً تحریف و سوء تعبیر می کنند. زمانی که رفتار طرف مقابل باعث یادآوری بدرفتاری های گذشته می شود، فوراً تجارب و انتظارات گذشته را به طرف مقابل فرافکنی می کنیم و منتظریم تا وی تصور منفی موجود در ذهن ما را تکمیل کند و ما نقش قربانی را به خود بگیریم.

اگر سعی کنید در تعامل با دیگران این مکانیسم را تشخیص دهید و به جای سرزنش دیگران مسئولیت رفتارشان را بپذیرید، کمتر احساس خشم می کنید و رفتار طرف مقابل را واقع بینانه تر ارزیابی می کنید و راحت تر می توانید او را بخشید.

گام ۳: حقوق و مرزهای خود را تعیین کنید

بهترین روش برای شناخت خود این است که نسبت به احساسات و نیازهای خود، قضاوت ارزشی نداشته باشید. شما در مقام یک انسان می توانید طیفی از احساسات و نیازها را داشته باشید و صرف داشتن این احساسات و نیازها، از لحاظ اخلاقی خوب یا بد و درست یا نادرست نیست. بنابراین در این زمینه با خود روراست باشید. درباره خوب یا بد بودن هیجانانگیز خود سؤال نکنید و به جای آن توجه خود را به ارضای نیازهای خود بدون صدمه زدن به دیگران متمرکز کنید. البته اگر بخواهید به فکر نیازهای خود باشید مسلماً با دیگران دچار تعارض و تضاد خواهید شد. ممکن است از خود بپرسید: «آیا باید منطقی باشم؟»، «احساس و خواست واقعی من چیست؟»، «این کار باعث خشنودی و رضایت من است یا اینکه صرفاً برای اجتناب از تعارض این کار را انجام می دهم؟»

باید بیاموزید اخمها و انتقاداتی را که در نتیجه امتناع از پذیرفتن خواست دیگران می بینید، تحمل کنید. البته تسلیم شدن و عدم جرأت مندی راحت تر است، چون روشی است که با کمترین مخالفت همراه است. اما وقتی به عدم جرأت مندی عادت کنید، بررسی راه حل های دیگر برای شما دشوار خواهد بود. جرأت مندی یعنی دفاع از حقوق خود و بیان افکار و احساسات خود به شیوه مستقیم، صادقانه و مناسب. از آنجا که جرأت ورزی مستلزم تدبیر و مذاکره است، لازم است انعطاف پذیر باشید. هر چند ممکن است همیشه به تمامی خواست های خود نرسید، نظر به اینکه افراد دیگر نیز خواست ها و نیازهایی دارند، جرأت ورزی بهترین روش برای دست یافتن به روابط بین فردی رضایت بخش است.

گام ۴: منتظر و پذیرای مقاومت و جبهه گیری طرف مقابل باشید

زمانی که جرأت مندانه رفتار می کنید، اغلب اوقات با مقاومت طرف مقابل رو به رو می شوید. در چنین مواقعی ممکن است به رفتار و واکنش طرف مقابل اعتراض کنید. اعتراض در واقع نوعی انکار است. به عبارت دیگر با اعتراض کردن به واکنش طرف مقابل، می گوئید که «باور نمی کنم که چنین رفتاری از تو سر بزند». به این ترتیب، حقوق طرف مقابل را نادیده می گیرید و به وی اجازه نمی دهید آزادانه احساساتش را ابراز کند. در نتیجه مقاومت وی تشدید می شود و شما بیشتر احساس قربانی شدن می کنید. بپذیرید که دیگران با نظر شما مخالفت کنند یا احساسات متفاوتی داشته باشند. تحمل تفاوت های بین فردی، در واقع احترام به احساسات و نگرش های دیگران است.

گام ۵: به خودتان اعتماد کنید

به احساسات واقعی خود توجه کنید و آنها را نادیده نگیرید. با انکار احساسات و نیازهای خود، در واقع از شخصیت واقعی خود می گریزید. شما در مقام یک انسان حق دارید نسبت به برخی مسائل، احساسات منفی از قبیل خشم، نفرت و ترس را ابراز کنید. برای احساسات و هیجانانگیز خود ارزش قائل شوید و با تجارب هیجانی خود آشنی کنید. اعتماد به دنیای درونی به امنیت روانی بیشتر می انجامد.



نیازمند و آسیب دیده، مراقبت از خانواده و دوستان، انجام یک حرکت مثبت برای یک انسان، گفتن یک جمله زیبا و امیدبخش به یک انسان بی پناه و مانند آن تحقق یابد. در این سطح انسان در جستجوی حقیقت، عشق، مساوات، صلح و اتحاد است. این سطح از شادمانی از سطح دوم فراتر می رود، زیرا در جهان تأثیر گذارتر است و ماندگارتر. اما اگر انسان همه شادمانی خود را در گرو عشق، مساوات، صلح، اتحاد بی نقص و کامل ببیند و خود را به طور مطلق مسئول همه این موارد بداند دچار ناامیدی، یأس و نابودی آرمان ها، دور شدن از آرزوها و انتظارات می شود و احساس شادمانی نمی کند چرا که هیچ انسانی کامل نیست و علی رغم سخت کوشی بسیار نمی تواند کمال را به ارمغان آورد.

اگر شادی در سطح سوم به معنای انجام یک کار مثبت در دنیا باشد، موفقیت در این سطح زمانی حاصل می شود که کارمقیدی برای کسی انجام شود. فردی که این گونه می اندیشد اعتقاد دارد که حتی اگر پول زیادی به دست آورد یا نسبت به دیگران متمایز و شاخص باشد، زمانی موفق خواهد بود که بتواند با دوستان نیازمند وقت بگذراند، پای صحبت اعضای خانواده ای که دچار مشکل اند بنشیند، به یک دوست تنها نامه ای بنویسد یا موجب آسایش انسانی بشود که در سختی بوده است.

این سطح به فرد اجازه می دهد تا با دیگران همکاری کند و با شاد شدن آنها شاد شده و احساس موفقیت کند. این سطح بایستی فرد را برای سطح چهارم آماده کند، در غیر این صورت قهرمان شدن اهمیت زیادی پیدا خواهد کرد و شخص فکر می کند مجبور به نجات دنیا بوده و باید خود را وقف انسان ها کند تا احساس موفقیت نماید.

تمرکز زیاد در این سطح فرد را به سطح دوم باز می گرداند. ارزیابی وی را درباره موفقیت به مواردی از قبیل تهیه خانه برای همه نیازمندان و برقراری عدالت وابسته می سازد و بالاخره احساس مسئولیت زیاد برای دنیا، او را آسیب پذیر و ضعیف می سازد.

شادمانی و موفقیت در سطح چهارم

شادمانی در این سطح از طریق ایمان به قدرت خداوند حاصل می شود و فرد ایمان دارد که خداوند خواست های او را به شکلی هدایت می کند که در نهایت شادمانی درونی را تجربه کند.

این سطح از سایر سطوح عمیق تر و پر دوام تر است چرا که با اعتماد کامل و تسلیم در برابر رضایت خداوند همراه است. این بدان معناست که اعتقاد داشته باشیم خداوند همیشه بهترین ها را برای ما می خواهد و توانایی جاودانی برای کامل کردن همه ما را دارد. با این نگاه انسان برای رسیدن به هدف ها و خواسته هایش پر شور و علاقمند تلاش می کند پایدار و صبور حرکت می کند و با ایمان و توکل به خداوند دست آوردهای ظاهری را تنها ملاک شادمانی خود نمی سازد.

اگر **شادمانی** در این سطح با ایمان و توکل به خداوند حاصل شود، **موفقیت** در این سطح نشأت گرفته از قدرت لایزال الهی است. با این دیدگاه، فرد به این ادراک می رسد که خداوند چیزهای خوب را برای کل عالم آفریده است و او تنها کسی است که می تواند به عهد خویش درباره انسان وفا کند، در این سطح فرد می داند که نمی تواند یک باره نجات دهنده همه انسان ها باشد، بنابراین ضمن تلاش خالصانه اش هر چه بیشتر تسلیم خداوند می شود و به او اعتماد می کند، پس هرگز ناامید نمی شود و حتی در شکست های ظاهری زندگی نکته های مثبت پنهانی را می یابد و موفقیت را پیش بینی می کند. اعتماد کامل به خداوند و ایمان به تدابیر او موجب می شود که فرد استوار و ثابت قدم گام بردارد و حتی در هنگام شکست، نا امید و مأیوس نباشد. توجه به این نکته ضروری است که مفهوم شادمانی و موفقیت در سطح چهارم هرگز با سکون و ایستایی برابر نیست بلکه حرکت، تلاش و اشتیاق فراوان در کنار توکل به خداوند را می طلبد.

همچنان که پیشتر اشاره شد، همه این سطوح برای انسان لازم است. اما نباید در هیچ یک از این سطوح غرق شد. به علاوه؛ سطوح بالاتر نباید در کنترل سطوح پایین تر باشند. برای مثال اگر شادمانی در سطح سوم که همان ارتباط و تعامل مثبت با دیگران است با سطح دوم که میل به موفقیت و برتری طلبی است هدایت شود، فرد به بی راهه کشیده می شود و هدف فرد از انجام یک کار خوب برای دیگران به سمت قهرمان شدن نزد دیگران و مطرح کردن خود منحرف می شود.

تعریف شما از شادمانی و موفقیت چیست؟

است. بی تردید اینها امیال بدی نیستند و حرکت به سمت آنها می تواند مفید باشد، زیرا مهارت های بیشتری را طلب می کند. برای مثال شما به عنوان یک دانشجو، اگر بخواهید در کلاس موفق باشید ممکن است در رقابت سالم با دوستانتان شرکت کنید و این امر موجب پیشرفت شما در تحصیل شود. پس شادمانی با این هدف تناقضی ندارد و حتی آن را تأیید می کند. اما مشکل در این سطح، زمانی آغاز می شود که این مرحله پایان راه شادمانی تلقی شود و همه فکر و تلاش فرد صرفاً بر موضوع برنده شدن متمرکز شود. با این نگاه اگر شما به نمرات دلخواه خود دست پیدا کنید و نسبت به سایرین احساس برتری کنید، دیگر چیزی برای خوشحال بودن نخواهید داشت. از طرفی اگر فرد تمام شادمانی خود را در گرو نتایج، قیاس ها و قضاوت ها بداند، «شاد» نخواهد بود، زیرا همواره نسبت به دیگران مظنون بوده و با هراس «از دست دادن» زندگی می کند؛ نسبت به افرادی که از او بهترند خشم و انزجار دارد؛ نسبت به افراد پایین تر احساس تحقیر و اهانت دارد؛ پنهان کاری می کند؛ احساس پوچی، خشم، اضطراب و پرخاشگری پنهان، حسادت و حرص زیاد برای بیشتر جلوه کردن دارد و در درون احساس حقارت و تحقیر می کند. خلاصه آن که اگر همه شادمانی فرد در گرو مؤلفه های سطح دوم باشد در نهایت بحران در انتظار او خواهد بود.

موفقیت در این سطح، با برنده بودن، قدرت و کنترل داشتن، دست یابی به هدف ها و محبوبیت در میان دیگران برابری می کند. خواستن موارد فوق به خودی خود هیچ مشکلی ندارد، مثلاً کسی که هنرپیشه معروف سینما، ورزشکار محبوب، متخصص یا دانشجویی نمونه است، می تواند احساس موفقیت را تجربه کند اما اگر حصول به این موفقیت ها موجب شود که فرد خود را بسیار برتر از دیگران ببیند، و رمز موفقیت خود را در برتری داشتن خلاصه کند، این طرز تفکر موجب می شود که سعی کند از دیگران بهتر باشد و به دیگران نشان دهد که توانمندتر از آنان است. چنین نگاهی دنیا را به کابوسی از شک، حسادت و ترس از دست دادن تبدیل می کند و تغییر این موقعیت می تواند طعم موفقیت را به طور کلی از بین ببرد.

همه ما نیاز داریم ضمن رسیدن به موقعیت هایی نظیر آنچه گفته شد در جستجوی شادمانی و موفقیت عمیق تر و پرمعناتری باشیم که در سطح سوم نمودار می شود.

شادمانی و موفقیت در سطح سوم

شادمانی در سطح سوم تعهد داشتن به دیگران و تعامل و ارتباط مثبت با دیگران است، این مقطع نوعی از شادمانی است که از تلاش برای ساختن دنیایی بهتر ناشی می شود و ایجاد تغییرات مثبت از طریق فداکاری های کوچک و بزرگ آن را تقویت می کند. این امر می تواند از طریق پیوند داشتن با یک مؤسسه خیریه برای کمک به افراد

اعتیاد به کامپیوتر



کد مقاله: ۸۷۰۹۳

بعضی ها در استفاده از کامپیوتر عادات بدی را ایجاد می کنند که به مشکلات خاصی در زندگی آنها منجر می شود. از آنجا که انواع رفتارها و پیامد های منفی این کار شبیه مواردی است که در اختلالات اعتیادی شناخته شده است، از واژه اعتیاد به کامپیوتر یا اینترنت استفاده می شود.

وقتی کسی که از کامپیوتر استفاده می کند، آسیب پذیر باشد، تنها و خجالتی باشد، زود خسته شود و دچار اختلال کنترل تکانه باشد، مستعد اعتیاد به کامپیوتر خواهد بود. اعتیاد به کامپیوتر می تواند ناشی از استفاده مکرر فرد از کامپیوتر باشد. چنین افرادی در مواجهه با رویدادها و احساسات منفی برای کاهش استرس به جای استفاده از راه های دیگر، از کامپیوتر استفاده می کنند. دلایل دیگر استفاده نادرست از کامپیوتر می تواند سهل انگاری ناشی از مسئولیت های ناخواسته، فرار از اضطراب و تلاش برای برقراری ارتباط و احساس تعلق باشد.

علائم مشکل ساز در استفاده از کامپیوتر

کسی که به کامپیوتر معتاد است، احتمالاً دارای شماری از تجربیات یا احساساتی است که در زیر فهرست شده است. آیا این نشانه ها در شما وجود دارد؟

- وقتی پای کامپیوتر هستید، احساس دوگانه خوب بودن و احساس گناه دارید.
- برای جدا شدن از کامپیوتر یا محدود کردن مدت استفاده از آن تلاش های ناموفقی می کنید.
- وقتی پای کامپیوتر هستید، گذر زمان را متوجه نمی شوید.
- برای اینکه همیشه به اینترنت متصل باشید، دوستان، خانواده و مسئولیت هایتان را نادیده می گیرید.

مجبورید درباره مدت زمان استفاده و کار با کامپیوتر به خانواده، دوستان و اطرافیانتان دروغ بگویید.

وقتی مدت زمان استفاده از کامپیوتر برای شما کوتاه می شود یا مانعی در استفاده از آن به وجود می آید، احساس اضطراب، افسردگی و بی قراری می کنید.

از کامپیوتر به طور مکرر، به عنوان مفری برای غم، آشفتگی یا احساس لذت استفاده می کنید.

مشکلاتی در محل تحصیل یا کار شما به وجود آمده است، چون وقت بسیاری را با کامپیوتر و فعالیت های مرتبط با آن صرف می کنید.

اعتیاد به کامپیوتر می تواند به ناراحتی های جسمی نیز منجر شود. آیا از مشکلات جسمی که در زیر فهرست شده، رنج می برید؟

سندرم Carpal Tunnel (درد، بی حسی، احساس سوزش در دست ها که می تواند تا مچ دست، آرنج و شانه ها را در برگیرد.)

- خشک شدن چشم ها و دشواری در دید
- پشت درد و گردن درد
- سردرد شدید
- اختلالات خواب

دانشجویان دانشگاه می توانند در معرض خطر اعتیاد به کامپیوتر باشند

آیا با موارد زیر آشنا هستید؟

بسیاری از تکالیف تان را انجام نمی دهید، چون عمده وقت شما صرف بازی های کامپیوتری می شود.

- به اینترنت وصل شده و ناگهان متوجه می شوید که چندین ساعت گذشته و شما هنوز پای کامپیوترید.

- دوستانتان نگران شمايند، چون با کسانی قرار می گذارید که از طریق اینترنت با آنها آشنا شده اید.

- به جای اینکه دوستان جدیدی در دانشگاه پیدا کنید، بیشتر وقت تان با دوستان کامپیوتری می گذرد.

- تقریباً همه دوستان شما کسانی اند که از طریق فعالیت ها و سرگرمی های کامپیوتری با آنها ارتباط دارید.

درمان باید با شناسایی مشکل شروع شود. اولین گام این است که مشکل خود را انکار نکنید. قدم های بعدی برای درمان عبارت اند از:

- طرحی را برای اصلاح رفتار تهیه کنید، از جمله، برای استفاده از کامپیوتر وقت تعیین کنید؛ جدول برنامه روزه داشته باشید؛ خلق خود را هنگام استفاده از کامپیوتر ثبت کنید؛ بین زمان استفاده از کامپیوتر و روابط اجتماعی رودررو، هماهنگی ایجاد کنید و فعالیت هایی داشته باشید که ربطی به کامپیوتر نداشته باشد.

- مهارت های خود را در زمینه های دیگر نیز تقویت کنید؛ از جمله، مهارت حل مسئله، رفتار جراتمندانه، مهارت های اجتماعی، غلبه بر کمروبی و کنترل خشم.

- مشکلات دیگر را نیز مد نظر قرار دهید، از جمله، اختلال افسردگی یا اضطراب که ممکن است نیاز به درمان دارویی داشته باشد.

- در گروه هایی شرکت کنید که برای حمایت از دانشجویان در کسب کنترل مجدد بر نحوه استفاده از کامپیوتر تشکیل می شوند.

به دوستی که وسواس استفاده از کامپیوتر دارد، چطور می توان کمک کرد؟

- الگوی مناسبی برای وی باشید و استفاده از کامپیوتر را در زندگی شخصی خود به خوبی مدیریت کنید.

- کسانی را به او معرفی کنید که از کامپیوتر، درست استفاده می کنند.

- با او به مکان هایی بروید که به کامپیوتر ارتباط نداشته باشد.

- با دوستان درباره نگرانی خود نسبت به نحوه استفاده او از کامپیوتر صحبت کنید.

- اگر او فکر می کند که مشکلی دارد و می خواهد تغییر کند، در این مسیر از او حمایت کنید.

- او را تشویق کنید تا از مشاوره های تخصصی بهره مند شود.

دانشجویان عزیز

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

70

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران
مدیر مسئول: دکتر حمید یعقوبی
سردبیر: حمید پیروی
همکاران این شماره: مریم نوری زاده، مریم اصل ذاکر، مریم گلی زاده
ویراستار: سپیده معتمدی
تنظیم مطالب: مریم نوری زاده
امور اجرایی: علی صیدی، طاهره مهدیزاده
تیراژ: ۱۰۰/۰۰۰ نسخه
نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۲۱، 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