



## در این شماره می خوانید:

چگونه می توانیم افکارمان را تغییر دهیم؟ در شرایط سخت چه کنیم؟ غلبه بر خشم و...



## چگونه می توانیم افکارمان را تغییر دهیم؟

گام مهم در تغییر افکار، شناختن افکار اتوماتیک منفی و خطاهای شناختی است. این افکار به عنوان ارزیابی شخص از موقعیت یا رویدادی خاص در نظر گرفته شده و مواری با افکار آگاهانه و آشکار ما در ذهنمان جریان دارند. این افکار منفی هستند، چون احساس بدی در فرد ایجاد می کنند و اتوماتیک می باشند و بدون این که فرد بخواهد به سراغش می آیند. مثلاً اگر چندبار به خانه تلفن کنیم و کسی گوشی را بر ندارد در این حالت واکنش آدمها متفاوت است. برخی نگران می شوند، برخی ناراحت و برخی زمان دیگری تماس می گیرند و ... خطاهای شناختی افکاری هستند که باعث می شوند فرد درک درست و منطقی از مسائل نداشته باشد. گویی عینکی رنگی به چشم دارد که اجازه نمی دهد واقعیت زندگی به درستی در ذهنش منعکس شود.

### پرهیز از ذهن خوانی

فرد تلاش میکند افکار، احساسات و تمایلات دیگران را حدس بزند.

### پرهیز از افکار منفی مخرب

هیچ وقت نتوانستیم کاری را درست انجام دهیم، مادر خوبی نیستیم، همه زندگی ام پر از شکست است. آیا فردی وجود دارد که نتوانسته باشد حتی یک کار را درست انجام داده باشد؟ مسلماً اینگونه نیست. پس باید در همه موارد بیشتر به نکات مثبت توجه کنیم.

### پرهیز از تفکر همه یا هیچ

اگر دانش آموزی نتواند در یک درس نمره خوبی بیاورد بگوید من همه درسهایم را خراب کرده ام یا فردی در کاری موفق نشود بگوید من همه کارهایم غلط از آب در می آید. یا اگر فردی با یک یا چند نفر مشکل دارد احساس کند که دیگر هیچ کس او را دوست ندارد، من آدم بی مصرفی هستم، نتوانستم دوستانم را حفظ کنم.

### پرهیز از پیش بینی آینده

مطمئن هستم که امتحانم را خراب میکنم، حتماً به موقع نمیرسم. مطمئن به حرفم گوش نخواهد کرد.

### پرهیز از اغراق و بزرگنمایی

اگر اشتباهی انجام دادیم یا مشکلی پیش آمده، آن را بزرگتر از آنچه هست جلوه ندهیم، مثلاً بگوییم آبرویم رفت، افتضاح شد، تمام زندگی ام خراب شد.

### پرهیز از استدلال احساسی

فرد بدون دلیل کافی و صرفاً به علت احساسی که دارد قضاوت کند مثلاً بگوید من نگران هستم پس حتماً قرار است اتفاق بدی رخ دهد.

### پرهیز از بایدها و نبایدها

اگر بایدها و نبایدها زیاد و در همه اموری باشند و اگر موردی انجام نشود باعث سرزنش فرد توسط خودش شود یا با کوچکترین حرف فرد دیگری عصبانی می شوند.

### پرهیز از دادن القاب بد به خود

مثل من تنبل، بی عرضه، خنگ هستم.

در واقع از برچسب زدن به خود خودداری کنیم.

### پرهیز از شخصی سازی اتفاقات

هرگاه اتفاقی رخ دهد به دنبال علت واقعی آن باشیم و آن را به خود نسبت ندهیم

## در شرایط سخت چه کنیم؟

همه شرایط سخت را به شکل های مختلف ممکن است تجربه کنند. اما واکنش های آنها می تواند متفاوت باشد. برخی افراد واکنش های نادرستی دارند که به وخیم شدن اوضاع منجر می شود. بهتر است برای گذراندن چنین شرایطی واکنش های درست را بیاموزیم.

**گام اول) آرام سازی خود:** ۱- از حواس پنج گانه خود برای رسیدن به آرامش استفاده کنید: **بینایی:** توجه خود را روی دیدن چیزهای خوشایند متمرکز کنید مانند طبیعت، نقاشی، تماشای فیلم یا برنامه مورد علاقه؛ **شنوایی:** به موزیک، صدای طبیعت، آواز پرندگان و ... گوش دهید؛ **بویایی:** به بوهای خوشایند توجه کنید مانند بوی غذای مورد علاقه، بوی خاک نمناک، بوی گل ها و ...؛ **چشایی:** سعی کنید طعم غذا را حس کنید؛ **لامسه:** چیزهای نرم مثل چمن، پر پرندگان ... را لمس کنید. ۲- تجسم کنید در یک مکان زیبا و آرامبخش مثل ساحل دریا، دشت، جنگل و ... هستید. به جزئیات این مکان فکر کنید و سعی کنید از همه حواستان استفاده کنید. برای مثال اگر تصور می کنید در طبیعت هستید، سعی کنید خنکی چمنی را که روی آن دراز کشیده اید، صدای پرندگان، طعم لذت بخش چایی را که می نوشید را تصور کنید. ۳- گفتن جملات آرام بخش به خود. مانند: «این وضعیت ناخوشایند است، ولی وحشتناک نیست»، «قرار نیست این وضعیت تا ابد ادامه پیدا کند»، «از کاه کوه نسا»، «می دانم آدم ناتوان و درمانده ای نیستم» و «این حادثه زودگذر است، زندگیم بهتر خواهد شد». ۴- استفاده از عبارات اطمینان بخشی به خود: عبارات اطمینان بخش عموماً از این قبیل هستند: «تو توانایی آن را داری»، «تو می توانی منطقی باشی»، «تو می توانی مشکلاتت را حل کنی»، «تو می توانی بر احساسات خود غلبه کنی»، «تو می توانی وضع روحی بهتری داشته باشی». اظهار این که مشکلات او قابل حل است و یا بسیاری از مردم مشابه این مشکل را داشته اند، یا این که آثار ناراحتی فعلی پس از مدت زمان محدودی محو خواهد شد، باعث می شود که فرد بتواند فشارهای جاری را تحمل کند. ۵- وقتی افکار ناامیدانه دارید کاری متضاد با چیزی که احساس می کنید انجام دهید. برای مثال وقتی احساس افسردگی می کنید دوست دارید تنها باشید. کار متضاد با آن ارتباط برقرار کردن با دیگران است. یا وقتی دوست دارید در رختخواب بمانید و هیچ کاری انجام ندهید، سطح فعالیت تان را افزایش دهید. ۶- توقعات و انتظارات خود را به درستی تنظیم کنید. گاهی زندگی مثل تقلا برای بالا رفتن از یک سربالایی طولانی و پریچ و خم می شود. ممکن است احساس کنید خیلی خسته شده اید و دیگر توان ادامه دادن ندارید. بنابراین لازم است توقف کنید تا نفسی بگیرید و تجدید قوا کنید و سپس با انرژی بیشتر راه را از سر بگیرید. شما ممکن است انتظارات زیادی از خود و زندگی تان داشته باشید ولی بهتر است، سرعت تان را کم کنید، کمی استراحت کنید و بعد دوباره شروع کنید. ۷- موارد مهم دیگر جهت آرام سازی خود عبارت است از: عبادت و راز و نیاز با خداوند، نوشتن افکار و احساسات خود، انجام کارها و فعالیتهای مورد علاقه، انجام کارها و فعالیت های روزمره، کمک به دیگران مثل اعضای خانواده، اقوام و دوستان.

**گام دوم: تماس با افرادی که می توانید به آنها تلفن بزنید (اعضای خانواده ام، دوستانم، مشاور و ...):** سعی کنید ارتباطات خود را با اعضای خانواده و دوستان حفظ، تقویت و بیشتر کنید، برای مثال به آنها تلفن کنید، ایمیل بزنید و یا به دیدن آنها بروید و یا قرار بگذارید و با هم به جایی بروید. علاوه بر این، در مورد دردی که احساس می کنید، به بهتر شدن حالتان کمک می کند صحبت کنید. اغلب افراد وقتی احساس خود را با کسی درمیان می گذارند احساس بهتری پیدا کرده و کمتر احساس تنهایی می کنند. اگر تنها هستید و یا دوست ندارید در مورد مشکلاتتان با نزدیکانتان حرف بزنید و یا فکر می کنید آنها درد شما را نمی فهمند با یک مشاور یا روان شناس صحبت کنید.

**گام سوم) دریافت حمایت:** حمایت وضعیتی است که در آن فرد بحران زده، احساس امنیت و آسایش روانی می کند. در این مرحله مراجع با توجه به شرایط و امکانات و منابع موجود از قبیل دوستان، حمایت های اجتماعی و توانمندی های خود (افزایش اراده، اعتماد به نفس، امیدواری و...) را بررسی و تقویت می کند. از جمله گروههای حمایتی عبارت است از: خانواده، سازمانها، انجمن ها، سازمان های مذهبی، گروهی از همسایگان نزدیک، و گروهی از دوستان. وجود خانواده و اقوام صمیمی شاید بهترین آن ها باشد.

**برخی سازمان ها و منابعی که می توانید از آنها رایگان کمک بگیرید:** هسته ها و مراکز مشاوره نواحی و مناطق آموزش و پرورش، مرکز مشاوره اداره کل آموزش و پرورش استان آذربایجان شرقی، اورژانس اجتماعی، مشاوره تلفنی بهزیستی، مرکز مشاوره آرامش (ناجا) و ....

ادامه



**گام چهارم: اگر بحران خیلی شدید باشد و احتمال خودکشی وجود داشته باشد. کارهایی که می توانم برای حفظ امنیت و آرام کردن / راحت کردن خود انجام دهم:**

**عوارض منفی بحران و شدت این عوارض به واکنش های ما بستگی دارد**

- (۱) دلایل زنده ماندن را به خودم یادآوری می کنم.
- (۲) به یکی از دوستان یا اعضای خانواده ام زنگ می زنم.
- (۳) اگر شخص بالا در دسترس نبود به این فرد زنگ می زنم.
- (۴) به یک متخصص زنگ می زنم.
- (۵) به اورژانس اجتماعی زنگ می زنم.
- (۶) به جایی که در آن امن خواهم بود، می روم.
- (۷) به اورژانس نزدیک ترین بیمارستان می روم.

(۸) اگر احساس کردم با امنیت نمی توانم خودم را به بیمارستان برسانم، به اورژانس زنگ می زنم و تقاضای آمبولانس می کنم تا من را به بیمارستان ببرد.

(۹) این موارد را در یک برگه کپی کرده و در جایی مثل کیف دستی و یا روی گوشی موبایل و ... بگذارید تا در صورت لزوم راحت بتوانید آن را پیدا کنید.

**گام پنجم) مشخص کنید اگر خودتان نتوانستید کارهای شخصی تان را مدیریت کنید.** افرادی که به شما کمک خواهند کرد (مثلاً مراقبت از بچه هایم، اطلاع دادن به خانواده و محل کارم و ...): مثلاً، والدین، برادر، خواهر، دوست صمیمی، همسایه نزدیک و ...

### پیشگیری از بحران های بعدی:

- ۱- خشم را در خود نگه ندارید، خشم اغلب به صورت ناکامی، احساس گناه، و یا غصه اظهار می شود.
- ۲- طبیعی باشید و تا آنجا که ممکن است به نظم قبلی زندگی تان برگردید. سبک زندگی سالم مانند تغذیه و خواب خوب، ورزش مرتب و اجتناب از مصرف سیگار، الکل و مواد علاوه بر اینکه بر سلامت جسمی تاثیر زیادی دارند می توانند تاثیر مهمی روی وضعیت خلقی و همینطور مقابله با استرس های زندگی داشته باشد. ۳- چند روزی را برای تخلیه و تغییر شرایط (به طور تدریجی) به خودتان فرصت دهید.
- ۴- انتظار داشته باشید که گاهی احساس ناامیدی، ناکامی و تعارض به سوی شما خواهد آمد ولی دوام نخواهند داشت.
- ۵- اگر در خلقتان نوسان دیدید نهراسید این شرایط به تدریج با گذر زمان رفع می شود.
- ۶- کودکان را با چیزهایی که از حادثه دیدید و تجربه کردید درگیر نکنید.
- ۷- چنانچه در صحبت و یا گفتگو درباره حادثه احساس طبیعی نمی کنید سایر اشکال اظهار، بیان و تخلیه استرس هم چون نوشتن در روزنامه، دنبال کردن تفریحات مورد دلخواه و ورزش را در پیش بگیرید.
- ۸- بر آنچه که امروز برای شما و خانواده تان بسیار مهم است تمرکز کنید.
- ۹- به آنچه که شما و اطرافیان شما از این حادثه یاد گرفته اید نگاه کنید و گوش فرا دهید.
- ۱۰- شخصاً تلاش کنید معنایی که از این تجربه بحران بدست آورد ه اید را درک کنید، به صورتی که بتوانید این معنا را در زندگی و رشد شخصی تان تحقق بخشید.
- ۱۱- تغییر در نقش ها، هد فها و حتی تغییر در شیوه ای که خانواده در گذشته با آن شیوه زندگی می کرد از شدت بحران می کاهد.

خداوند قادر و مهربان است، او هرگز شما را تنها نمی گذارد و همیشه در کنار شماست. او هرگز شما را فراموش نمی کند و همیشه برای شما دعا می کند.



## غلبه بر خشم



۱- شناخت زود هنگام خشم و آگاهی از خود که «من الان عصبانی هستم»: نکته بسیار مهم در مورد کنترل خشم حساس و گوش به زنگ بودن به علائم خشم است. یعنی به محض ایجاد خشم بتوان آن را تشخیص داد و پیش از شدت پیدا کردن آن را کنترل نمود. برای اینکار بهتر است فرد نسبت به علائم ایجاد خشم در خود حساس شده و به محض بروز شناسایی نماید. این علائم در تمام افراد یکسان نیست. برخی علائم بروز خشم: افزایش ضربان قلب، گشاد شدن مردمک چشم، منقبض شدن عضلات، تغییر رنگ چهره (سرخ شدگی یا رنگ پریدگی)، داغ شدن یا یخ کردن، تغییر تنفس، بی حس شدن برخی قسمتهای بدن.

### ۲- استدلال با خود (سخت نگرفتن)

در اغلب موارد بهترین کار این است که به خود یادآوری کنید عصبانیت برای چه؟ آیا این مطلب ارزش توجه و پیگیری دارد؟ آیا موقعیت موجود آن اندازه اهمیت دارد که ذهن شما را به خود مشغول کند؟ چرا یک تاخیر عادی را به یک فاجعه بدل کنیم؟ «اگرچه من حق دارم خشمگین شوم اما در کل مطلب آنقدرها هم مهم نیست که این چنین مرا آشفته کند». آیا هنوز عصبانی ام؟ «ادامه چنین روشی سلامتی ام را از بین خواهد برد».

۳- منحرف کردن افکار ستیزه جویانه موضوع دیگری را در نظر بگیرید و عمیقاً در بحر آن فرو بروید. برای مثال، هنگامی که با نارضایتی در صف بانک ایستاده اید می توانید با ورق زدن مجله ای سرگرم کننده مقابله کنید یا به تماشای دیگران بپردازید. اگر هیچکدام وجود نداشت در روای خود فرو بروید.

### ۴- پرهیز از تحریکات عصبی

ترک نیکوتین، کافئین، شکر، شیرینی و نوشابه های گاز دار یکی از راههای پرهیز از تحریکات عصبی است. این مواد در کوتاه مدت موجب تسکین و آرامش فرد می شود.

### ۵- اعتماد کردن به دیگران

جدی ترین مانعی که اشخاص پرخاشگر با آن روبرو هستند، سوظن و عدم اعتماد به دیگران است. افراد پرخاشگر لازم است یاد بگیرند به دیگران اعتماد کنند.

### ۶- شرکت در فعالیتهای اجتماعی

تخصیص وقت در راه خدمات نیکوکارانه، تدبیری هست برای کاهش میزان زیانهای حاصل از تنهایی و انزوا. بهتر است فرد به دنبال موقعیتهایی باشد تا با فردی که نیاز به کمک دارد ارتباط برقرار کرده و به او کمک کند.

### ۷- افزایش حس همدردی با دیگران

باعث می شود فرد شناخت بیشتری از دیگران بدست آورد. درک انگیزه ها سبب کاهش بدبینی و قضاوت عادلانه تری در مورد رفتار آنان خواهد شد. این تکنیک در واقع بسط تکنیک استدلال کردن با خود است. مهارت خوب فکر کردن در مورد دیگران و خوشبین بودن در مورد اعمال آنها لازم است تمرین شود.

### ۸- صبور و بردبار بودن

دیگران را همانطور که هستند بپذیرید نه آنطور که شما دوست دارید باشند. از خود بپرسید آیا دیگران عمداً زیان می رسانند و یا به باور خودشان درست عمل می کنند؟ آیا آنچه دیگران می اندیشند و یا عمل می کنند تنها به دلیل اینکه با دیدگاه شما متفاوت است، اشتباه است؟ قدم بعدی این است که بکوشید تفاوتهای رفتاری و فکری دیگران را با خود بپذیرید.

### ۹- گذشت کردن (بخشیدن)

گاهی اوقات دیگران چنان در حق شما بی انصافی روا می دارند که توان ابراز هر نوع واکنشی از شما سلب می شود و دیگر احساس می کنید تدبیر دفاع از خویش نمی تواند به شما کمک کند. در این گونه موارد گذشت کردن تنها راهی است که می تواند از شر این فشار خشم رهایی بخشد. البته این بخشش بدان معنا نیست که عمل شخص خلافکار را فراموش می کنید یا نمی فهمید که به حقوق شما تجاوز شده است، بلکه فقط شخص متجاوز را عفو می کنید.

بهتر است تدبیر گذشت کردن از خطاهای کوچک و کم اهمیت آغاز شود. توجه داشته باشید که تداوم خشم و اصرار در انتقام جویی به ضرر فرد تمام می شود.

### ۱۰- یک محرم اسرار برای خود بیابید.

همه باید یک دوست صمیمی در زندگی خود داشته باشیم. این رابطه نزدیک باید به حدی صمیمانه باشد که بتوانیم در مورد موضوعات بی اهمیت به او تلفن کنیم بدون اینکه احساس کنیم وقت او را تلف کرده ایم.

### ۱۱- حل مشکل

گاهی علت خشم فرد یک ظلم و تهدید واقعی است و خشم واکنش طبیعی نسبت به آن می باشد. ولی اگر فرد تسلیم خشم خود شود، ممکن است مشکل را پیچیده تر کند. در این مواقع بهتر است فرد در کنار کنترل خشم خود، راه حل مناسبی نیز برای مشکل خود بیابد. مهارت حل مساله، یافتن بهترین راه حل برای چنین مشکلاتی را به فرد می آموزد.

### ۱۲- ایجاد تغییر در محیط یا 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 و باعث عصبانیت وی می شوند. حذف این عوامل در صورت امکان، یا حتی ترک محیط می تواند باعث کاهش میزان خشم در فرد شود.

**هرگز در خشم گرفتن شتاب مکن چرا که به صورت عادت بر تو مسلط می شود. امام علی (ع)**