

# گام به گام تا سلامت روان

ویژه دانشجویان کارشناسی ورودی جدید



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاه





معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاه

# گام به گام تا سلامت روان

## ویژه دانشجویان کارشناسی ورودی جدید

آدرس: تهران/ خیابان شانزده آذر/ خیابان ادوارد براون

شماره پانزده/ مرکز مشاوره دانشگاه تهران

نوبت چاپ: چاپ اول/ پاییز ۱۳۹۴

تیراژ: ۴۰۰۰ نسخه

گرافیک و طراحی: حمیدرضا منتظری

# گام به گام تا سلامت روان

ویژه دانشجویان کارشناسی ورودی جدید



## فهرست

سلامت روان / ۵

مهارت خودآگاهی معنوی / ۱۲

روابط سالم دختر و پسر و پیشگیری از روابط پُرخطر / ۲۴

مهارت برنامه‌ریزی تحصیلی و مدیریت زمان / ۳۲

# سلامت روان

نویسنده: دکتر شهربانو قهاری، عضو هیئت علمی دانشگاه



## مقدمه

انسان معبودی است که از ابعاد زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی تشکیل شده است. هر کدام از این ابعاد و حیطه‌ها اگر مورد مراقبت قرار نگیرند، صدمه می‌بینند. رابطه‌ی تنگاتنگی بین این ابعاد وجود دارد و توجه و مراقبت از هر یک از آنها بر روی دیگر ابعاد تاثیر می‌گذارد و آسیب ناشی از یکی از آنها بر دیگر ابعاد تأثیر منفی می‌گذارد.

مراقبت از سلامت روانی، همانند مراقبت از بهداشت و سلامت جسمانی مستلزم آن است که مسئولیت آن را شخصا بر عهده گرفته و با کسب شیوه‌ها و مهارت‌های مناسبی که پایداری عاطفی و رشد شخصیت را امکانپذیر می‌سازد، بتوانیم تعارض‌ها و فشارهای زندگی را شناسایی و بر آنها چیره شویم، به طوری که امکان تداوم زندگی وجود داشته باشد.

اجزاء روانی ما در برگیرنده چهار عامل می‌باشد که عبارت است از: ذهن، شخصیت، احساسات و رفتارمان. سلامت روانی منوط به این است که به هر یک از این حیطه‌ها توجه شود.

## ذهن

ذهن انسان همانند ظرفی است که افکار، باورها، نگرش و قواعد را در خود جای می‌دهد به علاوه، برنامه‌ریزی، هوشمندی، قضاوت و هدف‌گزینی و انتخاب راهبردها مربوط به این حیطه است. در حالت اضطراب ذهن درگیر افکار نگران کننده است. در افسردگی نشخوارهای فکری، ذهن را فرا می‌گیرند و وسوساها، افکار مزاحمی هستند که ذهن را مورد تاخت و تاز قرار می‌دهند. رهایی از همه‌ی این مشکلات مستلزم این است که بدانیم چطور و چگونه با این افکار بیمار گونه مقابله کنیم. افکار خود آیند منفی و باورهای ناکارآمد از دیگر دردسره‌ای ذهن هستند که لازم است مورد مداخله قرار گیرند.

افکار و باورهای منفی را به کمک هیجان‌ها می‌توان شناسایی کرد و به چالش کشید. پس هرگاه احساس خشم، افسردگی، و اضطراب دارید به ذهنتان توجه کنید افکارتان را بنویسید و با کمک فنون زیر به چالش کشید.

- ۱- از کجا مطمئن هستیم که این فکر درست است؟
  - ۲- پیامدهای اعتقاد به این فکر چیست؟
  - ۳- بدترین پیامد اعتقاد به این فکر چیست؟
  - ۴- ضرر و زیان اعتقاد به این فکر چیست؟
  - ۵- اگر یکی از عزیزان چنین فکری داشت به او چه می‌گفتیم؟
- سوالات بالا به شما کمک می‌کند تا افکار منفی را به چالش بکشید. افکار وسواسی، نشخوارها و افکار نگران کننده ذهن خود را شناسایی کنید. نشخوارها، افکاری هستند که به گذشته مربوط هستند. افکاری که به کرات به ذهن می‌آیند و باعث آزارتان می‌شوند. این حالت در افسردگی زیاد است. نگرانیها افکار منفی هستند که متوجه آینده، هستند و یا "نکند که..... تا اگر....." مشخص می‌شوند.

مانند نکند آنها را خراب کنم و....

افکار وسواسی، افکار مزاحمی هستند که ناخواسته به ذهن می‌آیند و فرد تلاش می‌کند تا آنها را از ذهنش بیرون براند ولی نمی‌تواند و برای خنثی‌سازی دست به عمل می‌زند.

- برای مقابله با نشخوارها، افکار نگران کننده و افکار وسواسی آنها را یادداشت کنید.
- برای نگرانی‌های خود چاره‌ای بیندیشید و راه حلی پیدا کنید. اگر راه حلی ندارید آنها را به‌طور موقت به حال خود رها کنید و بپذیرید.
- برای مقابله با افکار وسواسی، سعی نکنید آنها را از ذهنتان بیرون برانید آنها را به عنوان یک فکر بپذیرید. آنها تنها یک فکر هستند و قدرتی ندارند.
- برای رهایی از افکار وسواسی، نشخوارها و اضطرابها فنون ذهن آگاهی را به کار بگیرید.
- یک دست خود را روی سینه و دست دیگر را روی شکم بگذارید. آرام نفس بکشید. سعی کنید نفس را از بینی بگیرید وارد شکم کنید و به آرامی شکم را از هوا خالی کنید.
- با دست چپ (دست غیر مسلط) مسواک بزنید و برای این کار ۱۰ دقیقه وقت بگذارید. سعی کنید همراه با مسواک زدن حسهای دیگر؛ بوی خمیر، طعم خمیر، صدایی که می‌شنوید آنچه می‌بینید و حس میکنید را تجربه کنید.
- کارهای روزمره را تا جایی که امکان دارد با حضور ذهن انجام دهید.
- با حضور ذهن دوش بگیرید.
- برای دقایقی در روز دستتان را روی ناف بگذارید. آرام نفس بکشید و به تکان خوردن ناف در حفره‌های شکمی توجه کنید. ۲۰ دقیقه وقت بگذارید و این تمرین را روزی ۲ تا ۳ بار انجام دهید.
- نشخوارها را یادداشت کنید و آنها را تحلیل کنید.
- خود را برای اشتباهات گذشته ببخشید.
- آرمیدگی بدون تنش را تمرین کنید.
- در جایی بنشینید یا دراز بکشید چشمانتان را ببندید و احساس کنید که آرامش چون هاله‌ای نور از سرتان وارد می‌شود و به صورت دورانی پایین می‌آید و صورت، گردن، دستها، پشت، شکم و پاهایتان را فرا می‌گیرد و شما را در خود غرق می‌کند. سپس خود را مانند کنده‌های خشک بر روی آب شناور ببینید که آب شما را به هر سمتی می‌برد. بسیار سبک هستید از هر درد، رنج، ناراحتی و فشار روانی رها شده‌اید و آرامش را با تمام وجود در آغوش کشیده‌اید.
- رابطه معنوی خود را با پروردگار پررنگ کنید.
- در طول روز تمرین کنید که گاهی فقط یک کار انجام دهید و آن کار را با حضور ذهن انجام دهید. برای مثال وقتی چای می‌خورید، فقط چای بخورید و کاملاً در این فعالیت غرق شوید.
- برای شاد کردن دیگران قدمی بردارید.

## شخصیت

ویژگیهای شخصیتی منفی مانند کمالگرایی، انفعال، پرخاشگری، بدبینی، بی‌اعتمادی را از خودتان دور کنید. این ویژگیها را با نظم روانشناسی تغییر دهید. فنونی مانند بررسی سود و زیان، بررسی بدترین پیامد، خصوصیات شخصیتی ناکارآمد هیجان‌ها می‌تواند انگیزه‌ی شما را برای تغییر این ویژگی‌های شخصیتی افزایش دهد.

هیجان‌ها بخش مهمی از روان هستند. اگر هیجان‌ها نبودند ما رابطی بیش نبودیم هیجان‌ها می‌توانند مثبت یا منفی باشند. عشق به شادی، جز هیجان‌های مثبت و غم و ترس جزء هیجان‌های منفی هستند.

■ هیجان‌های خود را بشناسید و بپذیرید.

■ هیجان‌ها را بخشی از خودتان بدانید آنها فقط هیجان هستند نه بیشتر.

■ هیجان‌ها را ابراز کنید. گریستن، صحبت کردن با کسی، پیاده روی، ورزش راه‌هایی برای ابراز هیجان هستند. در این بین بهترین شیوه، ابراز کلامی آن است؛ درباره‌ی هیجانات خود حرف بزنید.

بهترین شکل برای ابراز هیجان جمله «من ناراحتم»، «من احساس غم می‌کنم» و... می‌باشد. با استفاده از این کلمات هیجانات خود را ابراز کنید.

■ شبها خوب بخوابید. خواب شبانه کافی (۸ ساعت خواب) از ساعت ۱۱ تا ۷ صبح، بهترین شیوه‌ی خواب است که به سلامت روانی و تنظیم هیجانی ما کمک می‌کند. ■ انتظارات خود را از دیگران و خودتان کاهش دهید.

■ احساسات خود را بنویسید؛ هرگاه خیلی آزرده و افسرده و خشمگین هستید احساسات خود را بنویسید. با نگارش، هیجان‌ها تعدیل شده و کنترل آنها آسانتر می‌شود.

■ هیجان‌ها پایدار نیستند؛ آنها طلوع و غروب دارند. بنابراین آنها را پایدار و پیوسته ندانید و خود را اسیر آنها فرض نکنید.

■ تمرینهای ذهن آگاهی را برای کنترل هیجان‌ها به کار گیرید.

■ با حضور ذهن راه بروید و بر راه رفتن متمرکز باشید.

■ باحضور ذهن نماز بخوانید و ذکر بگویید.

■ تنفس شکمی داشته باشید.

■ برخی از کارهای روزمره، مانند مسواک زدن، حمام رفتن را با حضور ذهن انجام دهید.

■ جعبه‌ی نگرانی درست کنید. وقتی خیلی مضطرب و نگران هستید افکارتان را بنویسید و آن در در جعبه‌ای بیندازید هر ۲ هفته یکبار جعبه را خالی کنید و افکارتان را مرور کنید. متوجه می‌شوید که بسیاری از این افکار پیش‌بینی‌هایی هستند که به وقوع نمی‌پیوندند.



## رفتار

- رفتار نیز بخشی از روان محسوب می‌شود؛ آنها ممکن است سالم یا ناسالم باشند. رفتار قاطعانه، رفتاری سالم است در حالی که اهمالکاری، انفعال و پرخاشگری رفتارهای ناسالم هستند.
- ❑ رفتارهای ناسالم را شناسایی کنید و رفتارهای مثبت را جایگزین نمایید.
  - ❑ با یادگیری مهارت‌های زندگی می‌توانید رفتارهای سالم‌تری داشته باشید.
  - ❑ به سود و زیان رفتارهای ناسالم فکر کنید، به این که این رفتارها در دراز مدت تا چه اندازه می‌توانند به شما آسیب برسانند.
  - ❑ به تأثیر رفتارهای ناکارآمد بر روی خودتان توجه کنید.
  - ❑ به رفتارهای سالم دیگران دقت کنید و رفتارهای سالم را از آنها بیاموزید.

## خطاهای شناختی و اضطراب و افسردگی

خطاهای شناختی خطاهای ذهن در تفسیر و ارزیابی اطلاعات دریافتی هستند. آنها در روند پردازش اطلاعات مداخله می‌کنند و به افسردگی و اضطراب دامن می‌زنند. بزرگ‌نمایی خطر و مشکلات، کوچک‌نمایی امتیازات و توانایی خود برای مقابله با تهدید، پیش‌بینی‌های منفی، ذهن خوانی یا حدس زدن درباره‌ی این که دیگران چه فکری دارند، فاجعه‌سازی خطر یا اتفاقات منفی، تفکر همه یا هیچ، با سیاه و سفید دیدن مسائل و امور؛ عمده‌ترین خطاهای شناختی هستند. برای به چالش کشیدن آنها فنون بررسی سود و زیان، بررسی پیامدها، بررسی بدترین پیامد، بررسی دورنما، فن معیار دوگانه (اگر یکی از عزیزان در شرایط تو بود و چنین مشکلی می‌داشت به او چه می‌گفتی)، و فن بررسی شواهد (آیا شواهد کافی برای این فکر یا عقیده داری یا نه؟)؛ فنونی هستند که به کمک آنها می‌توان خطاهای شناختی را اصلاح کرد.

## اهداف واقع بینانه انتخاب کنید

یکی از راه‌های تقویت سلامت روانی و آرامش ذهن این است که اهدافی متناسب با توان خود انتخاب کنید. اهدافی که برای دستیابی به آنها مشکلی نداشته باشید و بتوانید در زمان مورد نظر به آنها برسید. دستیابی به اهداف غیر واقع‌بینانه، غیرممکن است و شکست اجتناب‌ناپذیر خواهد بود. چنین چیزی می‌تواند باعث تضعیف عزت نفس خود گردد.

## خود را با گذشته‌تان مقایسه کنید.

مقایسه‌ی خودتان با دیگران مقایسه‌ای ناسالم است و می‌تواند اسباب تنش، اضطراب و افسردگی را فراهم آورد. به جای این که خود را با دیگران مقایسه کنیم، بهتر است خود را با گذشته‌تان مقایسه کنید برای مثال بنیم در حال حاضر با یک سال، پنج سال و ده سال پیش چه فرقی کرده‌ایم؟ چه پیشرفت‌هایی داشته‌ایم؟ و دستاوردهای ما چه بوده است؟

## انتظارات خود از دیگران را تنظیم کنید.

انتظار زیاد داشتن از دیگران باعث رنجش، دلخوری و افسردگی است به علاوه، نارضایتی ناشی از برآورده نشدن این انتظارات می‌توانند رابطه‌ی ما را با دیگران تحت تاثیر قرار دهد. در این راستا، بهتر است که از توقع و انتظارات خود از دیگران بکاهیم.

## قدردان باشید

قدردانی و تشکر از لطف و کمک دیگران می‌تواند به تقویت رفتارهای مثبت آنان بیانجامد. چه بسا افرادی که به دنبال قدرشناسی و قدردانی رغبت و تمایل بیشتری برای ارائه خدمات به دیگران نشان داده‌اند. بر خلاف آن، قدرناشناسی، ناسپاسی و قدردان نبودن اسباب رنجش و آزرده‌گی دیگران را فراهم ساخته و سبب می‌شود که آنها از کار نیک دست بشویند.

## باورهای مذهبی را در خود تقویت کنید

باورهای مذهبی و اعتقادات دینی مثل چوبدستی‌های زیر بغل هستند. آنان در شرایط دشوار زندگی به کار می‌آیند و اسباب سازگاری و کنار آمدن با استرس‌ها را در ما فراهم می‌کنند. انسانهای معتقد و مذهبی به ندرت به خودکشی اقدام می‌کنند و از دیگران شکوه و شکایت سر می‌دهند. آسان‌گیری نسبت به مردم نیز یکی از ویژگی‌های آنان است آنها میدانند که جهان محل گذر است و همه ما مسافره‌ای این سفر کوتاه هستیم؛ بنابراین دلیلی وجود ندارد که خیلی چیزها را جدی بگوئیم. زیرا همه چیز در این جهان ناپایدار است. باورهای مذهبی و آموزه‌های دینی به ما کمک می‌کند تا خود و دیگران را به راحتی بپذیریم.

## از شکست‌ها درس بگیرید

کسانی که اشتباهات خود را تکرار می‌کنند و از شکست‌ها درس نمی‌گیرند بیش از سایرین به سلامت‌روانی خود ضرر می‌زنند..

## مسئولیت تغییر رفتارتان را بپذیرید

اولین گام برای تغییر این است که مسئولیت رفتارتان را بپذیرید اگر احساس مسئولیت نکنید و دیگران را مقصر بدانید انگیزه‌ای برای تغییر نخواهید داشت.

## بخشش و گذشت را تمرین کنید

یکی از راه‌های رهایی از اندوه و اضطراب بخشش خود و دیگران است. آرامش حاصل از بخشش و گذشت سلامت روانی شما و دیگران را تأمین خواهد کرد.

## از لحظه‌ی حال لذت ببرید

سفر به گذشته و آینده، ما را از بودن در لحظه‌ی حال محروم می‌کند «اکنون» تنها فرصت و بزرگترین موهبتی است که در اختیار داریم، پس بهتر است با تمام وجود از آن لذت ببریم.

## مشکلات زندگی را يك چالش ببینید

کسانی که مشکلات زندگی را چالش می‌بینند، نه تهدید؛ و در برابر آن سر خم نمی‌کنند،

کسانی که از مشکلات فرار نمی‌کنند و خود را در برابر آنها توانمند می‌بینند افرادی تاب‌آور و محکم تلقی می‌شوند. افرادی مقاوم، دیدگاهی مثبت نسبت به خود و مشکلات دارند. از نظر آنها مشکلات نمک زندگی هستند و وجود آنها به رشد معنوی انسان کمک می‌کند.

### علاقه اجتماعی را در خود تقویت کنید.

آدلر روانشناس بر جسته قرن بیستم بر این باور بود که علاقه‌ی اجتماعی نشان دهنده‌ی سلامت روانی است. انسان‌هایی که از سلامت روان برخوردارند به خوبی می‌توانند خود را با دیگران سازگار نموده و نسبت به نیازهای و مشکلات آنان حساس هستند. پرداختن به امور خیریه، فعالیتها در زمینه‌های محیط زیستی، حمایت از حقوق کودکان و حیوانات، مدارا و حمایت از مردم همگی نشان دهنده‌ی زنده بودن علاقه اجتماعی است. این افراد تنها به فکر رفتار و بهروزی خود نیستند بلکه جمع را در نظر می‌گیرند و در پی رفاه جمع و بهبود اجتماع هستند.

### نسبی‌نگری

برداشت و دیدگاه مطلق‌گرایانه نسبت به خود و دیگران به تنش روانی دامن می‌زند. در برابر مطلق‌گرایی، نسبی‌نگری نسبت به خود و دیگران راهی است برای شکوفایی سلامت روانی. افرادی که دیدگاه نسبی‌گراانه دارند از نتیجه‌گیری‌های کلی نسبت به دیگران و خود خوداری می‌کنند. به ندرت ممکن است آنها دیگران را سیاه-سفید ببینند بلکه آنان را موجوداتی خاکستری می‌بینند. همچنین آنها درباره‌ی خود نیز دیدگاهی منطقی و معتدل دارند و خود را فردی با مجموعه‌ای از صفات مثبت و منفی می‌دانند و می‌پذیرند.

### اجتناب از قضاوت

قضاوت‌های کلی درباره‌ی خود و دیگران سبب می‌شود که نسبت به خود و دیگران احساسات منفی داشته باشیم. خشم و نفرت هیجان‌هایی است که پیامد قضاوت‌های منفی نسبت به دیگران است. مانند او آدم بدی است. قابل قبول نیست، فرصت طلب است، بدذات است و غیره

### جدا کردن رفتار از شخصیت

یکی از راه‌های افزایش سلامت روانی این است که رفتار را از شخصیت جدا کنیم. با این کار اگر اشتباهی مرتکب شده باشیم می‌دانیم که این رفتارمان است که اشتباه است؛ نه شخصیت و هویت ما. اگر اشتباهی مرتکب شدیم فقط کافیست که آن را بپذیریم و تکرارش نکنیم. این قانون درباره‌ی دیگران هم صدق می‌کند. وقتی اشتباهات دیگران را به شخصیت بد یا بد ذاتی، آنان نسبت دهیم از آنها متنفر می‌شویم در حالی که وقتی اشتباه دیگران را به رفتار نامناسب آنان نسبت دهیم با اغماض بیشتری با آنها

عمل خواهیم کرد زیرا می‌دانیم که رفتار قابل تغییر هست.

### عوامل موثر بر بهداشت روانی

- ✓ حفظ سلامت جسمی افراد خانواده - غذا، خواب، ورزش
- ✓ تلاش برای شناخت و درک رفتار خود
- ✓ تلاش برای حفظ روابط سالم و سازنده با دیگران
- ✓ تلاش برای ایجاد روابط صمیمانه و سالم با افراد خاص زندگی
- ✓ به کارگیری شیوه‌های صحیح کنترل هیجانات خود همراه با آرامش در مواجهه با فشارهای مختلف زندگی
- ✓ برنامه‌ریزی در جهت حل و رفع مشکلات و نگرانی‌های خویش
- ✓ کسب و رشد مهارت‌های شغلی - (امنیت شغلی)
- ✓ اختصاص ساعات منظم به کار، فعالیت بدنی و اوقات فراغت
- ✓ صرف نیرو و وقت برای بهبود شرایط و موقعیت زمان حال رشد و تقویت اعتقادات مذهبی و عمل به آنها

### معیار های بهداشت روانی:

- نگرش مثبت نسبت به خود
- رشد و تکامل و خود شکوفایی
- همه‌پندگی (یکپارچگی)
- استقلال
- درک واقعیت
- تسلط بر محیط

### اصول بهداشت روانی:

- احترام فرد به شخصیت خود و دیگران
- شناخت محدودیت‌ها و توانایی‌های خود و دیگران
- رفتار فرد معلول علل و شرایط خاصی است
- رفتار فرد ناشی از تمامیت وجود شخصیت اوست
- شناسایی نیازهای اساسی رفتار

# مهارت خودآگاهی معنوی

نویسندگان: دکتر باقر غباری بناب، عضو هیات علمی دانشگاه  
رویا راقبیان



## مقدمه

شناخت خود و آگاهی از ویژگیهای مختلف خود، یکی از نیازهای مهم انسان است که به او کمک می‌کند تا زندگی خود را بر اساس آن چه خود مایل است، هدایت کند. با توجه به ابعاد مختلف وجودی انسان، خودشناسی فرآیندی پیچیده و دشوار است. هدف این فصل، آشنایی با مهارت خودآگاهی و ارتباط آن با یکی از ابعاد اساسی و مهم انسان قرن بیست و یک، یعنی معنویت است. سپس، به راههای ارتقای خودآگاهی و معنویت در خانواده و نقش کلیدی والدین پرداخته می‌شود.

## خودآگاهی

خودآگاهی، توانایی توجه به خود و ویژگیهای مختلف شخصی است که با استفاده از این مهارت، فرد به صورت یک مشاهده گر، خود را مورد بررسی قرار می‌دهد و اطلاعات شخصی خود را پردازش می‌کند. خودآگاهی توانایی مشاهده گر بودن خود است. با استفاده از این توانایی، انسانها می‌توانند در طی فعالیت‌های روزانه به احساسات و افکار خود توجه داشته باشند و از نقش آنها در تصمیم‌گیری‌ها و اعمالشان آگاه شوند. به عنوان مثال، هنگامی که به صحبت‌های دوستان که از کارش شکایت می‌کند، می‌پردازید، ممکن است در بدن خود تنش و انقباض‌هایی احساس کنید، به کار او انتقادهایی بکنید، راهنمایی‌ها و توصیه‌هایی برای او در ذهنتان بیاید و از ناراحتی او متأثر شوید. این واکنش‌ها به این معنی است که شما به ناراحتی دیگران اهمیت می‌دهید، به حرف‌ها و درد دل‌های او گوش می‌کنید، و فردی حساس به مشکل دیگران هستید.

همین که این حالات را در مورد خود بدانید دارای خود آگاهی روانی هستید. پس در این مثال می‌بینید مهارت خودآگاهی، به انسان این توانایی را می‌دهد که احساسات، انگیزه‌ها، حالت‌ها، و شرایط منطقی و غیرمنطقی و دیگر رفتارهای خود را بداند و از آنها آگاه باشد. مسلم است با چنین آگاهی‌هایی احتمال انجام تصمیم‌های تکانشی و غیرمنطقی اندک خواهد بود.

## انواع خودآگاهی

از آنجایی که خود، شامل ابعاد مختلف جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی می‌شود، مسلم است که خودآگاهی نیز به ابعاد زیر قابل تقسیم است:

- خودآگاهی جسمی
- خودآگاهی روانی
- خودآگاهی اجتماعی
- خود آگاهی معنوی.

## خودآگاهی جسمی

خودآگاهی جسمی، آگاهی از ویژگیهای مختلف جسمی خود و نقش آنها در رفتارها و اعمال فرد است. علاوه بر این، خودآگاهی جسمی، شامل شناخت عمیق انسان از ویژگی‌های مختلف جسمانی

و ظاهری خود نیز هست. از جمله:

- ویژگیهای مختلف ظاهری: رنگ پوست، چشم، قد، وزن،
- بیماری و درد،
- نیازهای جسمی از جمله گرسنگی، خستگی، خواب،
- تنش و انقباض های عضلانی.

یکی از دلایلی که بعضی از بیماریها به موقع تشخیص داده نمی شود، آن است که افراد به بدن خود بی توجه و ناآگاهانه و نشانه های بیماری و تغییرات جسمی خود را تشخیص نمی دهند؛ به همین دلیل به پزشک نیز مراجعه نمی کنند تا زمانی که بیماری پیشرفت می کند و شدت علائم و نشانه های بدنی افزایش می یابد.

گاهی اوقات، افرادی که به مشاغل پرفشار می پردازند آنقدر درگیر برنامه های کاری می شوند که به نیازهای جسمی خود رسیدگی نمی کنند از جمله خواب، خوراک و استراحت؛ به همین دلیل، دچار مشکلات و بیماریهایی می شوند که سلامت و کیفیت زندگی آنان را به خطر می اندازد.

### خودآگاهی روانی

یکی از مهمترین موضوعاتی که در زمینه خودآگاهی وجود دارد، در حوزه روانی است. هر انسانی، ویژگی های روانی متعدد و متفاوتی دارد که او را از دیگران متمایز می کند. آگاهی افراد از خصوصیات منجر به فرد روانی، از بروز مشکلات و آسیب های روانی و اجتماعی پیشگیری می کند. به همین دلیل است که خودآگاهی نقش بسیار تعیین کننده ای در سلامت و کیفیت زندگی انسان ها دارد. اجزای خودآگاهی روانی شامل:

- ویژگی ها و خصوصیات شخصیتی مانند درونگرایی، برونگرایی
- ارزش و ارزشمندی خود (عزت نفس)
- احساسات و هیجان های مثبت و منفی
- نقاط قوت و ضعف
- اهداف و آرزوها
- خواسته ها و نیازها
- عادت ها و علائق
- سرگرمی / لذت و تفریح
- ارزش ها، باورها، عقاید، افکار و ...

### خودآگاهی اجتماعی

خودآگاهی نه تنها آگاهی از ویژگی های جسمی و روانی بلکه، آگاهی از ابعاد مختلف اجتماعی نیز می شود. میزان شناخت و اطلاعاتی که فرد از نقشها و انتظارات اجتماعی خود و همچنین از ارتباطات خود دارد، در این مقوله می گنجد.

موارد متعدد دیگری نیز در خودآگاهی اجتماعی قرار دارند از جمله:

- پایگاه اجتماعی، اقتصادی و سیاسی
- قومیت
- نقش‌های خانوادگی، فامیلی و اجتماعی
- مسئولیت‌های خانوادگی، فامیلی و اجتماعی
- شغل
- مهارت‌ها و توانایی‌های ارتباطی و اجتماعی
- فرهنگ
- آداب و رسوم
- تعصبات و پیشداوری‌ها و ...

خودآگاهی اجتماعی نه تنها موارد بالا را شامل می‌شود، بلکه شامل احساسات و نگرش‌ها نسبت به هر یک از موارد بالا نیز می‌شود. به عبارت دیگر، نه تنها قومیت جزئی از خودآگاهی اجتماعی است بلکه احساسات و نگرشهایی که فرد نسبت به قومیت خود دارد را نیز شامل می‌شود؛ از جمله احترام یا افتخاری که فرد نسبت به قومیت خود و یا احساس تعلقی که نسبت به افراد هم قوم خود دارد.

### خودآگاهی معنوی

یکی از مهمترین موضوعاتی که در خودآگاهی مطرح است، ابعاد معنوی خود و شناخت و آگاهی از آنهاست. همانطور که قبلاً گفته شد انسان موجودی زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی است. با این حال، عموماً کمتر به موضوعات معنوی و اهمیت آنها در زندگی پرداخته شده است. در خودآگاهی معنوی، موضوعات بسیار اساسی مطرح می‌شوند از جمله:

- مذهب و عقاید دینی فرد
- ارزشها و استانداردهای اخلاقی
- معنای زندگی
- مقصود زندگی
- باور نسبت به خداوند
- باور نسبت به جهان دیگر و ...

### تقرین

برگه سفیدی را- برگه خودآگاهی- برداشته در همین حال که در حال مطالعه هستید چند حالت یا ویژگی را از خودتان بنویسید. حالت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی. هر چه بیشتر و دقیق‌تر بنویسید خودآگاهی بیشتری دارید.



## اهمیت خودآگاهی

خودآگاهی نقش مهمی در زندگی انسان دارد. سلامت، رضایت و موفقیت هر فردی تا حد بسیار زیادی به میزان خودآگاهی وی بستگی دارد. چگونه ممکن است کسی به موفقیت دست یابد و نداند که هدف او در زندگی چیست؟ چگونه ممکن است فردی بتواند هیجانها و احساسات خود را به نحو صحیح هدایت و مدیریت کند، زمانی که اصولاً متوجه هیجان های خود نمی شود؟ چگونه ممکن است فردی بتواند به شادی و احساسات مثبت دست یابد، زمانی که نمی داند علایق و لذتهای او در چیست؟ به همین ترتیب، می توان سوال های متعدد دیگری مطرح کرد.

زمانی می توان از توانایی ها و استعداد های مختلف خود در زندگی بهره برد که فرد ابتدا خود را به درستی بشناسد و از ویژگی های خود در اطلاع باشد. شاید خلاصه ترین مطلبی که در اهمیت خودآگاهی می توان گفت آن است که اگر خودت را شناختی، خدای خودت را نیز می شناسی.

اهمیت خودآگاهی را به شرح زیر می توان خلاصه کرد:

- ◀ شناخت احساسات و هیجان ها به فرد کمک می کند تا بتواند به موقع از مکانیزم های مقابله ای استفاده کند،
- ◀ شناخت احساسات و هیجان های فردی، کمک می کند تا درک و فهم شخص از دیگران افزایش یابد و بتواند با آنان همدلی کند،
- ◀ آگاهی از احساسات و هیجان ها و توانایی مدیریت صحیح آنها کمک می کند تا فرد بتواند اختلافات و تعارض های خود را به درستی حل کند،
- ◀ شناخت احساسات و هیجان ها و مدیریت صحیح آنها کمک می کند تا فرد دچار تصمیم گیری های احساسی نشود و تصمیم های درستی در زندگی اتخاذ کند،
- ◀ شناخت لذت، سرگرمی و تفریح ها، کمک می کند تا فرد بتواند برای مقابله با هیجان های منفی و ایجاد هیجان های مثبت از آنها استفاده کند،
- ◀ شناخت اهداف زندگی کمک می کند تا فرد بتواند تصمیم گیری های صحیح انجام دهد،
- ◀ شناخت خصوصیات مثبت به افزایش و بهبود عزت نفس فرد کمک می کند،
- ◀ شناخت خصوصیات منفی، کمک می کند تا فرد بتواند با اقدام به برطرف کردن آنها به رشد خود ادامه دهد،
- ◀ شناخت آرزوها و رویاهای فرد به او کمک می کند تا بتواند مسیر خود را در زندگی تعیین کند،
- ◀ عزت نفس قوی به فرد کمک می کند تا سلامت روان بالاتری داشته باشد،
- ◀ خودکنترلی به فرد کمک می کند تا احساسات و هیجان های خود را به درستی تنظیم کند،
- ◀ خودارزیابی کمک می کند تا اهداف، فعالیت ها و برنامه های شخص مبتنی بر ویژگیهای واقعی وی باشد،
- ◀ شناخت ارزشها به شخص کمک می کند تا چارچوب مشخصی برای زندگی خود داشته باشد و کمتر تحت تاثیر وسوسه ها و پیشنهادات دیگران قرار بگیرد،
- ◀ معنا و هدف زندگی، به شخص کمک می کند تا هدف ها و برنامه های خود را مبتنی بر مسیر واقعی خود تنظیم کند،

مهارت خودآگاهی به انسان کمک می‌کند تا بتواند از همه توانایی‌ها و مهارت‌های شخصی خود، به درستی استفاده کند. به عبارت دیگر، چنان چه توانایی خودآگاهی فرد ضعیف باشد، قادر نخواهد بود از سایر توانایی‌ها و مهارت‌های خود-از جمله توانایی معنوی خود- استفاده مناسب کند.

### اهمیت معنویت در خودآگاهی

نکته بسیار مهم آن است که خودآگاهی معنوی اهمیت بسیار زیادی نسبت به خودآگاهی‌های دیگر دارد؛ چرا که خودآگاهی معنوی، ابعاد دیگر را نیز تحت تاثیر قرار میدهد. فردی که اعتقادات دینی و معنوی ویژه و قوی دارد، در مقایسه با فردی که کمتر به ابعاد معنوی می‌پردازد، در ابعاد و ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری تفاوت دارد. زیرا، معنویت تاثیر بسیار عمیق، گسترده و اساسی بر انسان می‌گذارد و تفاوت‌های افراد از این نظر، منجر به تفاوت‌های بسیار اساسی‌تر آنان خواهد شد. سوالی که در اینجا مطرح می‌شود این است که چگونه تفاوت افراد از نظر ویژگی‌های معنوی منجر به تفاوت‌های اساسی آنان در ویژگی‌های روانی و اجتماعی خواهد شد؟ از آن جایی که موضوعات بسیار مهم و تعیین کننده‌ای در خودآگاهی معنوی وجود دارد؛ مانند ارزش‌ها و استانداردهای اخلاقی، باور نسبت به خداوند و جهان دیگر، روشن است که تفاوت‌های اساسی در سایر ابعاد وجودی انسان مطرح می‌شود. به عنوان مثال، فردی را در نظر بگیرید که استانداردهای اخلاقی بسیار بالایی برای خود دارد، چنین استانداردهای اخلاقی آیا تاثیری بر رفتار، باورها، اعمال و فعالیتهای او درحوزه‌های فردی، خانوادگی، فAMILI، و اجتماعی نخواهد شد. فرد دیگری را در نظر بگیرید که به ارزشهای والای انسانی مانند صداقت، وفاداری، و امانداری پای بندی بسیار دارد آیا ارزشهایی که وی به آن معتقد است تاثیری بر تفکر، اعمال و فعالیت‌های او درحوزه‌های فردی و اجتماعی نخواهد داشت؟ چنین فردی اگر به خوبی بر این ویژگی‌ها آگاه باشد:

- چگونه خود را تعریف می‌کند؟
- ملاک‌های ارزشمندی خود را چه میداند؟
- به هنگام سختی‌ها چه می‌کند؟
- چه میزان احتمال دارد که به رفتارهای پرخطر و ناسالم بپردازد؟
- باور وی نسبت به سختیها و رنج‌های زندگی چگونه است؟
- عادت‌های این فرد چگونه است؟
- لذت‌های این فرد چگونه است؟
- تفریح‌های این فرد چگونه است؟
- هیجان‌های منفی خود را چگونه بروز می‌دهد؟ چه رفتارهایی را کمتر انجام می‌دهد؟
- چنین فردی چگونه احساسات و هیجانهای مثبت تجربه می‌کند؟
- فردی که چندان پایینند به ارزش‌های والای انسانی نیست، در پاسخ به سوال‌های بالا چگونه

## عمل می‌کند؟

همان طور که می‌بینید، حوزه‌های معنوی وجودی انسان به شدت بر سایر ابعاد زندگی او مسلط و تاثیرگذارند. به همین دلیل، آگاهی انسان از بعد معنوی و بهره‌گیری از آن، از اهمیت چشمگیری برخوردار است.

## نیاز به معنویت و کارکرد آن در زندگی

معنویت، نیاز اساسی انسان است. نیازی است که به کلیه ابعاد انسان جهت و معنی می‌بخشد. بدون معنویت، انسان همانند کشتی بدون لنگر و سکان است که در دریایی متلاطم قرار دارد. نه مقصدی دارد و نه مسیر روشنی و امواج او را به هر طرف می‌کوبند. نیاز انسان به معنویت بنا به دلایل متعدد و متفاوتی است از جمله:

- نیاز به معنا، و معنا در زندگی
  - نیاز به امنیت و ایمنی از خطرات
  - نیاز برای ارتباط با خداوند و تجربه این رابطه
  - نیاز برای دادن و گرفتن عشق واقعی
  - نیاز برای آرامش و پذیرش
  - نیاز برای تسلی و آرامش هنگام سختیها و فقدان
  - نیاز به احساس ارزشمندی و تسلط بر سرنوشت خود و ...
- همانطور که مشاهده می‌شود، بدون معنویت، انسان معنایی برای زندگی خود و سختی‌های آن ندارد. بدون معنویت، احساس امنیت معنایی ندارد و همینطور آرامش و پذیرش سختی‌های زندگی. معنویت به زندگی امنیت، آرامش، معنا و جهت می‌دهد. هنگامی که معنویت در افراد ضعیف شود، یا چارچوب معنایی و نظام ارزشی و اعتقادی وی دچار مشکل گردد، علایم و حالت‌های روانی منفی در او مشاهده می‌شود که معمولاً به صورت‌های زیر خود را نشان می‌دهد:

- گریه
  - احساس گناه
  - از دست دادن اعتماد
  - احساس جدا شدن از خداوند
  - اضطراب شدید تا متوسط
  - خشم و عصبانیت نسبت به دیگران و ...
- فردی که این حالات را تجربه می‌کند، بحران اساسی در نظام معنوی وی ایجاد شده است و به همین دلیل دچار پریشانی شده و به مشاوره‌های معنایی و معنوی نیاز دارد. ممکن است این سوال در ذهن ایجاد شود که مگر معنویت چه کارکردی در زندگی شخص دارد که فرو ریختن آن چنین پریشانی ایجاد کند؟ برای پاسخ دادن به این سوال بهتر است قبل از هر چیز به کارکردهای معنویت در زندگی انسان که به دفعات به آن اشاره شده به صورت خلاصه بپردازیم.

### کارکردهای معنویت را می‌توان به شرح زیر خلاصه کرد:

- ایجاد معنی در زندگی،
- ایجاد مقصود و غایت در زندگی،
- احترام به شأن و جایگاه انسان،
- ایجاد امید و احساسات مثبت،
- ارتقاء و بهبود مقابله‌های فرد،
- افزایش ارتباطات اجتماعی مثبت

آگاهی از کارکردهای معنویت یا خودآگاهی معنوی، آثار عمیق و گسترده‌ای در زندگی انسان دارد که در اینجا به تفصیل به آن می‌پردازیم:

## ۱. ایجاد معنی در زندگی

معنا، واقعیت غیرمادی است که بدان وسیله انسان وجودش را در این جهان تبیین می‌کند. داشتن معنا در زندگی، با کارکردهای مثبت زیادی همراه است از جمله: رضایت از زندگی، لذت از کار، خوشبختی، عواطف و احساسات مثبت همچون امید. همچنین، زندگی با معنا داشتن با سلامت جسمی و بهزیستی عمیق همراه است. هرچه معنا در زندگی بیشتر باشد، مشکلات و بیماری‌های روانی کاهش می‌یابد. همچنین، بین داشتن معنی در زندگی با کاهش آسیب‌های روانی و اجتماعی از جمله خودکشی و مصرف مواد رابطه وجود دارد. پژوهش‌ها و تحقیقات نشان داده‌اند چهار نوع از تجارب انسانی به ایجاد معنی در زندگی می‌انجامد که به شرح زیر می‌باشند:

- مقصد و مقصود زندگی- زمانی انسان احساس می‌کند در زندگی خود مقصود و هدفی دارد که فعالیت‌های فعلی او با اهداف آینده وی در ارتباط باشد.
- نیاز به اثربخشی فعالیت‌ها و کارهای خود- وقتی انسان‌ها بر پیامد کارها و فعالیت‌های زندگی خود تسلط دارند، احساس کنترل بر فعالیت‌ها و زندگی خود می‌کنند.
- احساس ارزشمندی- زمانی که مردم احساس کنند که رفتارهایشان بر اساس استانداردهای اخلاقی است، احساس ارزشمندی می‌کنند.

انسانها دوست دارند که دیگران، آنها را افرادی دارای خصیصه‌های مطلوب انسانی بدانند. نکته بسیار مهم آن است که افراد معنوی به استناد نگرش خود نسبت به زندگی و نیز پیوندهای اجتماعی و روابط انسانی، هدفمندی، کارایی، ارزش و ارزشمندی مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند.

## ۲. ایجاد مقصود و غایت در زندگی

اعتقادات و باورهای معنوی به انسانها کمک می‌کند تا بدانند زندگی و اتفاقات آن بی‌معنی و بی‌هدف نیستند بلکه علت و غایتی دارند. پذیرش این موضوع برای زندگی، به خصوص در زمان رخدادهای سخت زندگی، مقابله با چنین شرایطی را بسیار آسان می‌کند؛ زیرا آنان معتقداند غایت و مقصود خاصی در زندگی وجود دارد که فراتر از مادیات است.

علاوه بر این داشتن معنویت و خودآگاهی از چنین داشته‌هایی اثرات متعددی در زندگی ایجاد می‌کند که در این جا به آن اشاره می‌شود:

- ایجاد آرامش عمیق در ذهن انسان
- هدفمند بودن اتفاقات و رویدادها
- پذیرش نسبت به اتفاقات
- مثبت نگاه کردن به رویدادهای منفی

#### تقرین

با تقرینی فردی یا گروهی اینکه کدامیک از این ویژگیهای معنوی را دارید - به ویژه در یک ماه گذشته به آن توجه کرده یا عملی کرده‌اید این موارد را برای خود یا دیگری مورد بحث قرار دهید و بنویسید تا چه حد چنین مواردی را دارید؟ تا چه حد به این داشته‌ها آگاه بوده و از آن در زندگی روزمره بهره می‌گرفته‌اید؟

به خاطر داشته باشیم که بسیاری از افراد هنگامی که با مشکل روبه رو می‌شوند، واکنشهای منفی زیر را نشان میدهند:

- سرزنش خود و دیگران،
- پیدا کردن مقصر،
- یافتن ریشه‌های مشکل،
- کفر و ناسزا گفتن به شرایط، روزگار، اوضاع و احوال،
- فرار از مشکلات، به علت احساسات ناخوشایندی که ایجاد شده است،
- جا به جایی احساسات (خالی کردن مشکلات و ناراحتی خود بر سر دیگران)،
- تسلیم، ترس، استیصال، درماندگی و ناامیدی،
- استفاده از مواد و رفتارهای ناسالم برای تسکین و آرامش خود و ...

همانطور که مشاهده می‌کنید، روشهای ناسالم بالا، جز آن که فرد را دچار مشکلات بیشتری کند، نتیجه دیگری نخواهد داشت. مهمترین مرحله حل مسئله همین پذیرش مشکل است. اولین مرحله حل مسئله آن است که فرد مشکل را بپذیرد و مراقب باشد در دام برخوردهای اشتباه بالا قرار نگیرد. نکته مهم آن است که معنویت و اعتقاد به باورهای معنوی، و آگاهی، شناخت و تسلط بر چنین حالتی - خودآگاهی معنوی- پذیرش عمیقی نسبت به مشکلات ایجاد می‌کند. در نتیجه، فرد با مشکلات خود روبه رو می‌شود و احتمال آن که بتواند آنها را به درستی حل کند، به شدت افزایش می‌یابد.

### ۳. احترام به شان و جایگاه انسان

افرادی که اعتقادات معنوی دارند، انسان را در جایگاه رفیعی می‌بینند. آنان برای هراسانی حرمت و احترام خاصی قائلند. در دیدگاه‌های معنوی و غیرمادی، احترام و شأن انسانها وابسته به جایگاه، پست، سواد، زیبایی و ثروت آنان نیست. از آن جایی که ارزش انسان درچنین

دیدگاه‌هایی وابسته به هیچ عاملی نیست، دلیلی ندارد که انسانها نگران از دست دادن شأن و جایگاه خود باشند. زیرا، آنان همیشه و در همه حال ارزشمندند. نتیجه نهایی، آرامش عمیق افراد معنوی است. از این رو، انسانهای معنوی، عزت نفس بالاتری تجربه می‌کنند و مسلم است چنین افرادی در سختی‌ها و ناملایمات زندگی کمتر صدمه خورده و بهتر قادر به مقابله با شرایط سخت خواهند بود. تعالیم و آموزش‌های معنوی به صورتی است که فضایی سرشار از مهربانی، احترام، مراقبت، همدلی و توجه به انسانها ایجاد می‌کند. روشن است که داشتن چنین ویژگی‌هایی و مهمتر از آن داشتن آگاهی از آن و به کار بردن آن در زندگی به رشد انسان و افزایش حمایت اجتماعی در زمان بحران و استرس کمک بسیاری خواهد کرد.

#### ۴. اعتقادات معنوی

ایجاد امید و احساسات مثبت اعتقادات معنوی باعث احساسات و هیجان‌های مثبت زیادی از جمله "امید" می‌شود. افراد معنوی معتقد به نیروی فراتر از انسان در عالم هستند که سر رشته امور را در دست دارد، از این رو، در کارها و فعالیتهای زندگی به وی امید دارند. امید به این که بتوانند به آن چه مایلند دست یابند و از آن چه که نامطلوب می‌دانند، بپرهیزند. وجود چنین احساسات مثبت از جمله امید، نقش مهمی در سلامت روان این افراد دارد.

#### ۵. ارتقاء و بهبود مهارتهای مقابله‌ای

آگاهی از وجود دیدگاه‌های معنوی و نگرشهای مثبت و معنادار در مورد حوادث و بحرانهای زندگی و به کارگیری به موقع آنها، به ارتقای مهارت‌های مقابله‌ای و کیفیت آنها می‌انجامد. دلیل ارتقای مهارت‌های مقابله‌ای از این راه متعدد است که برای پرهیز از تکرار در اینجا به آن پرداخته نمی‌شود.

### رابطه خودآگاهی، معنویت و سلامت

خودآگاهی، معنویت و سلامت ارتباط تنگاتنگی دارند. همان طور که قبلاً گفته شد هم خودآگاهی و هم معنویت، با مقابله‌های سالم، دیدگاه‌ها و باورهای مثبت، و حمایت اجتماعی در ارتباط‌اند که در کنار یکدیگر به سلامت و پیشگیری از بیماریها می‌انجامند. ولی، سوالی که دراین جا مطرح می‌شود این است که چگونه این امر تحقق می‌یابد؟ آیا ارتباط بین این سه عامل، ناگهان و یک دفعه صورت می‌گیرد یا در طی مراحل رخ می‌دهد؟

در این زمینه دیدگاه‌های مختلفی وجود دارد که در این جا الگوی مرحله‌ای از رشد خودآگاهی و معنویت و ارتباط آن با سلامت ارائه می‌شود. جدول ۱، این مراحل را به خوبی نشان می‌دهد.

در ابتدا، خودآگاهی وجود ندارد و انسانها مانند کودکی نابالغ بر اساس آن چه دوست دارند یا دوست ندارند، عمل می‌کنند. مسلم است که خودآگاهی در این مرحله بسیار ضعیف و در حد آگاهی از دوست داشتنها و دوست نداشتنهاست. در این مرحله، معنویت رشد نیافته است، مانند کودکی که بدون توجه به معنویات و استانداردهای اخلاقی به تامین خواسته‌های خود می‌پردازد. در واقع، فقدان خودآگاهی باعث می‌شود فقط بر اساس علایق و نفرت‌های خود عمل شود که مسلماً، وضعیت رشدنیافته‌ای است.

جدول ۱. مراحل خودآگاهی، معنویت و سلامت

| مرحله | توصیف       | ویژگیهای روانی                                                                                                 | وضعیت روانی |
|-------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| ۰     | ناآگاهی     | ناپخته، تمایل به ارضای سریع نیازها                                                                             | کودک مانند  |
| ۱     | بالغ معمولی | هدفمند، شناخت خودمدارانه، توانا در به تاخیر انداختن نیازها برای پرهیز از هیجانهای منفی اضطراب، خشم، تنفر و ... | بالغ        |
| ۲     | فراشناخت    | بالغ، آگاه از تفکرات ناخودآگاه، آرام و صبور، قادر به نظارت بر تعارضات و روابط                                  | والد مانند  |
| ۳     | تامل        | آرامش بی حد، آگاه، خردمند، خلاق، بامحبت، توانا در دست یابی به آنچه قبلاً ناخودآگاه بوده بدون تلاش و ناراحتی    | بهزیستی     |

**مرحله اول خودآگاهی**، همانند یک فرد بالغ معمولی است. یک فرد بالغ معمولی بر اساس شناخت ها این توانایی را دارد که برای دست یابی به اهداف شخصی، ارضای نیازهای خود را به تعویق بیندازد. ولی در این مرحله، فرد خودمدار است و هنگام دلبستگی و سایر نیازهای خود دچار ناکامی می شود. به همین دلیل، در شرایط عادی کارکردهای خوب وعادی دارد ولی تحت استرس، دچار مشکل می شود.

**مرحله دوم خودآگاهی**، مانند یک فرد عادی است که همانند یک والد خوب عمل می کند. چنین فردی دیگرمدار است، به نیازهای خود و سایر افراد و نیازهای کودکان توجه دارد. به ارضای نیازهای خود فکر می کند. می تواند متوجه افکار ناخودآگاه خود شود و دیگران را نیز درک می کند. به همین دلیل، شخص در مرحله فراشناخت است. چنین فردی، نه تنها دچار تفکر دو قطبی نیست بلکه دارای انعطاف پذیری ذهنی هم هست و در ارضای نیازها می تواند بدون قضاوت و سرزنش هم به خود و هم به دیگران فکر کند.

**مرحله سوم خودآگاهی** را مرحله تامل می گویند. زیرا، ادراک فرد او را هدایت می کند و نه تنها متوجه افکار خود می شود بلکه می تواند به طرحوارههای خود نیز دست پیدا کند. منظور از طرحواره ها، ساختارهای شناختی هستند که توجه فرد را تنظیم می کنند و چارچوبی فراهم می کنند تا بر آن اساس، انتظارات، نگرش ها و رویدادهای زندگی فرد، تفسیر شوند. آگاهی مستقیم از طرحواره ها، این امکان را فراهم می کند تا مفروضه های اساسی قبلی فرد زیر سوال بروند و در نتیجه، شخصیت فرد یکپارچه شود. آنچه به دنبال این وضعیت رخ می دهد، چالش بیشتر فرد با مشکلات زندگی است.

در واقع، **مرحله صفر**، مرحله بیداری است که کمک می کند فرد بتواند آن چه لذت بخش است را تشخیص دهد. همانند یک کودک خوشحال که از به دست آوردن آن چه دوست دارد، شاد می شود. هرچه در مراحل خودآگاهی بالاتر رود، و بیشتر خود را بشناسد و از خود، آگاه شود، توجه وی به

دیگران و نیرویی برتر از انسان افزایش می یابد. به دنبال افزایش خودآگاهی و توجه به حالت‌های معنوی، بهزیستی روانی ارتقاء می‌یابد که باعث افزایش سطح کیفیت زندگی و هیجان‌های مثبت می شود. همانطور که مشاهده می‌شود، خودآگاهی، معنویت و سلامت و بهزیستی، ارتباط تنگاتنگی با یکدیگر دارد و معنویت نقش مهمی در رشد سلامت و بهزیستی افراد ایفا می کند. به همین دلیل مداخلات روان شناختی نیز سعی می‌کنند امید، تسلط، بخشش، مهربانی و اعتقاد به نیرویی برتر از خود را در افراد تقویت کنند.

### خودآگاهی و محاسبه نفس

یکی از موضوعاتی که در روایات اسلامی بر آن بسیار تاکید گردیده و علمای اخلاق درباره اش بسیار بحث کرده اند، مساله «محاسبه نفس» است. اینکه هر کس باید از خود حساب بکشد و دست کم، در هر شبانه روز، يك بار خود را محاسبه کند. به دلیل رابطه تنگاتنگی که در خودآگاهی و خودآگاهی معنوی با محاسبه به ویژه محاسبه اسلامی دیده می شود به نکاتی در این زمینه کوتاه اشاره می شود. ■ امام جعفر صادق (ع) می‌فرماید: بر هر مسلمانی که ما را می شناسد، لازم است که در هر روز و شب، اعمالش را بر خود عرضه بدارد و از نفس خود حساب بکشد؛ اگر کار خوبی در آنها یافت، بر آن بیفزاید و اگر کار زشتی یافت، طلب بخشایش نماید تا در قیامت یا در آخرت دچار رسوایی نگردد.

■ نکته مهم اینکه از نظر مسلمانان یکی دیگر از نام های روز قیامت «یوم الحساب» است. و به آن این ارزش داده شده که اگر انسان توجه نداشته باشد که روزی به کارهایش رسیدگی می‌شود و از او حساب می‌کشند، احساس مسؤولیت نمی‌کند و به فکر نمی‌افتد که به کارهایش سرو سامانی بدهد، کاری را ترك کند یا به کاری همت گمارد. بدین رو توسط بسیاری از علمای اخلاق و عرفان محاسبه نفس که خود ترکیبی از خودآگاهی و تربیت و سازندگی نفس است توصیه شده است.

#### محاسبه چهار مرحله دارد:

- **اول مشارطه است؛** یعنی، صبح انسان با خودش شرط کند که آن روز، وظایفش را به خوبی انجام دهد و از گناهان نیز بپرهیزد.
- **دوم مراقبه است؛** یعنی، در طول روز مراقب خود و اعمالش باشد تا از آنچه با خود عهد کرده تخلف نکند.
- **سوم محاسبه است،** که در آخر شب، به حساب کارهای خود برسد؛ بررسی کند که چه مقدار به وظایف خویش عمل کرده و چه مقدار کوتاهی داشته است.
- **چهارم معاتبه است.** (برخی این مرحله را در محاسبه ذکر کرده اند) یعنی، اگر انسان در محاسبه متوجه اشتباهاتی در رفتارش شد، بر خود عتاب کرده و خود را تنبیه کند تا لغزش‌هایش جبران شود.



## آموزش خودآگاهی معنوی در خانواده

با توجه به تأثیرات شگرف معنویت در سلامت و بهزیستی انسان و با توجه به اهمیتی که در خودآگاهی انسان دارد، ضروری است که در روابط خانوادگی و آموزش‌های مستقیم و غیرمستقیم به فرزندان، به این مهم مورد توجه قرار گیرد. افرادی که تکالیف دینی و معنوی را در زندگی خود انجام می‌دهند، مشکلات کمتری در خانواده خواهند داشت که دلیل آن می‌تواند موارد زیر باشد:

- رضایت و توافق از بیان ارزش‌ها و اعتقادات دینی
- باورهای مشترک نسبت به پول، رابطه جنسی، سقط جنین، مصرف مواد و روابط
- الگو قرار دادن زندگی پیامبران و بزرگان معنویت و مذهب از جمله مسائلی است که علاوه بر والدین و زوج‌های جوان، مورد نیاز کودکان و نوجوان نیز هست. تحقیقات نشان داده است کودکان و نوجوانان سوال‌ها و کنجکاوی‌های دینی و معنوی زیادی دارند. از آن جایی که دین و معنویت، یکی از عوامل محافظت‌کننده از بسیاری آسیب‌های اجتماعی از جمله مصرف مواد است، آموزش موضوعات معنوی و دینی از ملزومات تربیتی برای کودکان و نوجوانان بشمار می‌آید. به همین دلیل، تأکید می‌شود که موضوعات دینی و معنوی با کودکان و نوجوانان با عناوین و اشکال گوناگون زیر در میان گذاشته شوند:
- الگو قرار دادن اسطوره‌ها و اسوه‌های دینی و معنوی
- باور به قدرتی، فراتر و بالاتر از هر انسان
- آموزش اصول اخلاقی
- آموزش مهارت‌های مقابله دینی و معنوی در شرایط سخت زندگی
- شرکت در فعالیت‌های دینی و معنوی و ارتباط با این افراد

یادآوری این نکته به جاست که خانواده، در شکل‌گیری هویت نوجوانان نقش بسزایی دارد. از آنجایی که شکل‌گیری هویت اخلاقی، تابع موضوعات معنوی و دینی است از این رو، خانواده می‌تواند با فراهم کردن فضاهای معنوی و دینی، ایجاد تعاملات اجتماعی سالم با افراد دینی و معنوی و نیز در اختیار گذاشتن امکانات آموزشی در شکل‌گیری هویت اخلاقی فرزند خود اثرگذار باشند. ناآشنایی و ناآگاهی فرزندان با مفاهیم معنوی و دینی، به معنی بی‌دفاع بودن آنان در مقابل استرس‌های زندگی است. این مطلب، اهمیت نقش خانواده و به خصوص والدین را در شکل‌گیری معنویت و اعتقادات معنوی در فرزندان نشان می‌دهد. به منظور توجه به موضوعات معنوی و دینی در زندگی فرزندان، توصیه می‌شود که والدین نیز بر مفاهیم و تکالیف دینی و معنوی خودآگاه و مسلط شوند؛ چرا که کودکان و نوجوانان با مشاهده رفتارهای والدین، این مفاهیم را بهتر می‌آموزند. به همین دلیل بهتر است والدین به تمرین موارد زیر بپردازند:

- شناسایی و تقویت اعتقادات دینی و معنوی
- انجام عبادات، نیایش، فرائض دینی
- صحبت کردن در مورد موضوعات معنوی و دینی

- الگو قرار دادن اعمال و رفتار معصومان، پیامبران و بزرگان دینی و معنوی
- احترام به اعتقادات دینی و معنوی دیگران
- ارتباط با افراد و گروه های دینی و معنوی
- صحبت کردن در مورد معنا، هدف و مقصد در زندگی
- خوش بین، امیدوار بودن
- انجام مستمر فعالیت های معنوی
- انجام فعالیتهای هنری
- طبیعت گردی و توجه به زیبایی های طبیعت
- بحث درباره مسائل و محیط پیرامون از منظر معنوی و دینی

### خلاصه فصل

خودآگاهی توانایی مشاهدهگر بودن فرد در مورد احساسات و افکار خود است که شامل خودآگاهی جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی می شود. خود آگاهی علاوه براینکه قدرت خود کنترلی و مدیریت هیجانی را افزایش می دهد، کمک می کند تا تصمیم گیری های درستی را افراد در زندگی خود اتخاذ نمایند. یکی از عواملی که در ابعاد و ویژگی های شخصیتی افراد تاثیر بسزایی دارد، خود آگاهی معنوی است؛ زیرا معنویت کارکرد های بسیار و تاثیر گذاری در زندگی افراد خواهد داشت، از جمله ایجاد معنی در زندگی، ایجاد مقصود و غایت در زندگی، احترام به شان و جایگاه انسان، ایجاد امید و احساسات مثبت و نیز ارتقاء و بهبود مهارت های مقابله ای.

خود آگاهی از مراحل چهار گانه ای تشکیل شده است که از ناآگاهی به سمت تامل و آگاهی کامل پیش می رود. هرچه فرد در مراحل خودآگاهی بالاتر رود، و بیشتر از خود آگاه شود، توجه وی به دیگران و نیرویی برتر از انسان افزایش می یابد. به دنبال افزایش خودآگاهی و توجه به حالت های معنوی، بهزیستی روانی ارتقاء می یابد که باعث افزایش سطح کیفیت زندگی و هیجان های مثبت می شود. خود آگاهی معنوی در زندگی خانوادگی نیز اثرات مثبت بسیاری دارد و سبب کاهش مشکلات خانوادگی خواهد شد از این رو توصیه می شود که والدین بر مفاهیم و تکالیف دینی و معنوی خودآگاه و مسلط شوند؛ و فضاهایی برای فرزندان خود فراهم کنند تا به رشد معنوی آنها بیانجامد.

The background of the entire page is a solid, vibrant red. In the upper right, there is a black silhouette of a man standing, facing slightly to the right. In the lower left, there is a black silhouette of a woman standing, facing away from the viewer and slightly to the left. The silhouettes are simple and lack facial features or clothing details.

# روابط سالم دختر و پسر و پیشگیری از روابط پُرخطر

نویسنده: دکتر شهربانو قهاری - عضو هیات علمی دانشگاه

## روابط سالم دختر و پسر و پیشگیری از روابط پرخطر

ارتباط راهی است برای تبادل اطلاعات و احساس. با ارتباط سالم عشق، حمایت و امنیت می‌گیریم. احساس تعلقی و عزت نفس، تقویت می‌شود و نیازهای خود را برآورده می‌کنیم. روابط بین دختران و پسران در محیطهای دانشگاهی و علمی به بهانه‌های مختلفی شکل می‌گیرد. بحث و گفتگوی علمی، تهیه جزوه، نیازهای عاطفی، تمایل به ازدواج، دوستیابی و برقراری روابط صمیمانه از این دست هستند. روابط دختر و پسر در محیط دانشگاهی را می‌توان به سه دسته روابط اجتماعی، روابط عاطفی و روابط عاطفی-جنسی طبقه‌بندی کرد.

### ارتباط اجتماعی

روابط بین فردی عادی که با گفتگوی حضوری، بحث و گفتگو در پاره‌ای مطالب علمی، اجتماعی، تبادل اطلاعات مشخص می‌شود، دانشجو ممکن است به یک گروه علمی در شبکه‌ی مجازی همراه شود و با اعضای گروه تبادل اطلاعات داشته باشد و یا ممکن است با دیگر دانشجویان به اردوهای ورزشی و تفریحی بروند. ارتباط چهره به چهره در محیط خارج از دانشکده به قصد صحبت درباره‌ی موضوعی خاص، یا رفتن به نمایشگاه برای خرید کتاب و یا نوشیدن چای و قهوه در یک کافی شاپ؛ از این دست هستند. ارتباط اجتماعی معمولاً پس از مدتی به ارتباط عاطفی تغییر شکل می‌دهد.

### ارتباط عاطفی

در ارتباط عاطفی که فراتر از ارتباط اجتماعی است دختر و پسر نسبت به هم احساسات مثبت دارند. به هم علاقمندند، نسبت به روابط بین فردی یکدیگر حساس هستند. اغلب به یکدیگر فکر می‌کنند، به علائق و خواسته‌های هم احترام می‌گذارند. وقتی یکدیگر را نمی‌بینند، دلتنگ می‌شوند و مایلند برای هم کاری انجام دهند؛ روابط عاطفی اغلب هدفمند است و دانشجویی که درگیر رابطه‌ی عاطفی با دیگری است به ازدواج فکر می‌کند. در روابط عاطفی ممکن است تماس جسمی وجود نداشته باشد و یا در حد محدود (مانند دست دادن) وجود داشته باشد.

### روابط عاطفی-جنسی

این روابط عمیق‌تر از روابط قبلی هستند. افرادی که درگیر روابط عاطفی-جسمی هستند به دلیل علاقه فراوان نسبت به هم گرایش به روابط جسمی (دست دادن) و روابط جنسی (در آغوش گرفتن، بوسیدن و رابطه‌ی جنسی) دارند. روابط جنسی پیش از ازدواج پر خطر محسوب می‌شود. زیرا باعث افزایش وابستگی

عاطفی می‌شود و در صورت پیش رفتن ازدواج صدمات و آسیبهای روانی آن به ویژه برای دختران زیاد خواهد بود در این راستا توصیه می‌شود که رابطه‌ی جنسی قبل از ازدواج یا رابطه‌ی جنسی در چارچوب روابط دوستانه دختر و پسر حذف شود. عده‌ای از دختران گزارش می‌دهند که پسران اغلب مایل به برقراری رابطه‌ی جنسی هستند و اگر به درخواست آنها پاسخ مثبت ندهیم آنان رابطه‌شان را با ما قطع می‌کنند. این سئوالات ممکن است ذهن دختران را زیاد به خود مشغول کند. نظر من به عنوان کسی که سالها با درمانجویان دانشجو و جوان کار کرده‌ام این است که دختران باید به صراحت به چنین درخواست‌هایی پاسخ منفی بدهند حتی اگر به قیمت از دست دادن رابطه تمام شود.

دختر خانمها باید بدانند که برقراری رابطه‌ی جنسی یعنی اجازه دادن به دیگری برای ورود به خصوصی‌ترین حریم شخصی؛ توجه داشته باشید که این فرد ممکن است تنها یک دوست یا آشنا باشد و یا پس از رابطه‌ی جنسی شما را ترک کند. به کرات شنیده‌ام که دختران می‌گویند به قصد ازدواج این کار را کرده‌اند، فریب خورده‌اند و یا فکر می‌کردند که با این روش می‌توانند مورد علاقه‌شان را جذب کنند؛ در حالی که این طور نیست. یکی از دختران نقل می‌کرد که پسری که به او ابراز علاقه کرده بود، به وی پیشنهاد رابطه‌ی جنسی داد و دلیل آن را اینطور عنوان کرد که ما برای شناخت بیشتر روحیه و علائق هم باید با هم رابطه‌ی جنسی داشته باشیم بلکه افراد قبل از ازدواج باید یکدیگر را بشناسند و با علائق و خواسته‌های هم آشنا شوند اما راه آن این نیست.

### باورهای نادرست درباره‌ی رابطه‌ی جنسی قبل از ازدواج

باورهای نادرستی وجود دارد که سبب می‌شود دختران خود را در دام رابطه‌ی جنسی قرار دهند. شناسایی این باورها و اصلاح آنها مهم است.

#### اشتباه شماره ۱: رابطه‌ی جنسی تجربه‌ای است که بهتر است در سنین پایین کسب شود.

این باور نادرست است. تجربه‌ی جنسی در سالهای پایین خطرناک است و به چند دلیل این افراد به رابطه‌ی جنسی وابسته و علاقمند می‌شوند و پس از قطع رابطه خود را ناچار و نیازمند به رابطه‌ی دیگر می‌بینند و به همین دلیل از یک رابطه به رابطه‌ای دیگر پناه می‌برند که این اقدام نه تنها از لحاظ اخلاقی و شرعی ناپسند است بلکه خطرات بهداشتی زیادی را به بار خواهد آورد.

از آنجایی که افراد در سنین پایین‌تر بسیار عاطفی هستند و هیجانی عمل می‌کنند، رابطه‌ی جنسی در سنین پایین به وابستگی عاطفی شدید میانجامد و سبب می‌شود که افراد کوکوراانه به کسی بچسبند، که نامناسب و پرخطر است.

نقش قربانی را پررنگ می‌کند. رابطه‌ی جنسی قبل از ازدواج باعث می‌شود که اگر

فرد در رابطه‌ی آزارگرانه‌ای قرار گرفت نقش قربانی را حفظ کند؛ آزار ببینند و آزارها را تحمل کند و توان جدا شدن از رابطه را نداشته باشد.

- رابطه‌ی جنسی در سنین پایین افراد را آسیب‌پذیر می‌کند.
- پرداختن به غریزه‌ی جنسی باعث قوی‌تر شدن آن می‌شود. اگر کسی در سنین پایین تجربه‌ی جنسی داشته باشد، ممکن است نتواند از آن به بعد در برابر تمایلات جنسی‌اش مقاومت کند.

دختری برایم نقل کرد که اولین رابطه‌ی جنسی را در ۱۸ سالگی تجربه کرد و از آن پس به شدت وابسته، تشنه و علاقمند به این رابطه شد و نمی‌توانست خود را کنترل کند. او به ناچار از رابطه‌ای به رابطه‌ی دیگر پناه می‌برد و در یکی از این روابط متوجه شد که به یک بیماری عفونی جنسی مبتلا شده است.

#### اشتباه شماره ۲: با رابطه‌ی جنسی بهتر می‌توان طرف را شناخت

عده‌ای بر این باورند که با رابطه جنسی بهتر می‌توان طرف را شناخت. این جمله تا حدی درست است؛ بلکه می‌توان فرد را شناخت اما تنها در جنبه‌ی جنسی نه در جنبه‌های دیگر، به علاوه برای شناخت، راه‌های زیادی وجود دارد و رابطه‌ی جنسی یکی از این راه‌هاست نه همه‌ی آنها و آن هم پرهزینه‌ترین راه.

#### اشتباه شماره ۳: با رابطه‌ی جنسی می‌توان طرف مقابل را متعهد کرد

این تصور نادرست در ذهن برخی از جوانان به ویژه دختران وجود دارد که با رابطه‌ی جنسی می‌توان دیگری را نسبت به رابطه متعهد کرد اگر چنین چیزی هم درست باشد، نمی‌توان این فرد را برای سالها متعهد نگاهداشت در غیر این صورت این همه زوج طلاق می‌گرفتند و جدا نمی‌شدند. برای نگاهداشتن رابطه‌ی سالم به چیزی بیشتر از رابطه جنسی نیاز است. از طرفی چه بسیار افرادی که با هم رابطه‌ی جنسی داشتند ولی علاقمند به هم نشدند و چه بسیار افرادی که پس از رابطه‌ی جنسی از هم جدا شدند زیرا این رابطه برایشان جذاب نبوده است.

رفتار مناسب به اضافه پاکدامنی و تقوی، شخصیت مستقل، قوی، جذاب، مهارت‌های بین فردی، هوش و ذکاوت، پیشرفت‌ها و دستاوردهای فرد. ظاهر مناسب، پرسش‌های جذاب و زیبا، کلام دلنشین، چهره‌ای مهربان و لبخند بر لب داشتن همگی راه‌های تداوم دوستی هستند.



**اشتباه شماره ۴:** رابطه‌ی جنسی مهمترین عنصر دوام زندگی زناشویی است به همین دلیل بهتر است قبل از ازدواج آزمون شود.

رابطه‌ی جنسی لذتبخش یکی از دلایل فراهم شدن زندگی زناشویی است و بسیار مهم است، اما؛ یکی از دلایل است، برای دوام رابطه‌ی زناشویی به جز رابطه‌ی جنسی، شخصیت، رفتار، عقاید و نگرشها و مسائل زندگی نیز مطرح است. چه بسیار افرادی که از نظر جنسی با هم همسو و هماهنگ هستند؛ ولی به دلیل تفاوت‌های بارز در دیگر مسائل نمی‌توانند با هم زیر یک سقف زندگی کنند و روابط خشنود کننده‌ای داشته باشند.

از طرفی مهم بودن رابطه‌ی جنسی در دوام ازدواج به این معنا نیست که باید حتماً قبل از ازدواج آزمون شود. زوج‌های خوشبخت زیادی را می‌شناسیم که رابطه جنسی قبل از ازدواج نداشتند؛ و کسانی هم بودند که رابطه‌ی جنسی قبل از ازدواج داشتند ولی زندگی زناشویی خوبی نداشتند.

#### **اشتباه شماره ۵:** با رابطه‌ی جنسی می‌توان طرف را وابسته نگهداشت

یکی از باورهای غلط در بین جوانان این است که با رابطه‌ی جنسی می‌توان طرف را وابسته نگه‌داشت، بله این جمله تا اندازه زیادی درست است زیرا رابطه‌ی جنسی باعث وابستگی می‌شود. ولی هر وابستگی به ازدواج و زندگی زناشویی ختم نمی‌شود، و دیگر این که هر وابستگی رضایتبخش نیست. چه بسیار روابط آزارگرانه‌ای که افراد به دلیل وابستگی به رابطه‌ی جنسی خود را ناچار به تحمل آن می‌بینند. یکی از مراجعین نقل می‌کرد که با وجودی که از دوست پسرش کتک می‌خورد، تحقیر می‌شود و حتی به او خیانت می‌کند؛ باز هم نمی‌تواند آن فرد را ترک کند زیرا بیش از اندازه به آن فرد وابسته است. میزان عذاب‌ی که این فرد می‌کشید به اندازه‌ای بوده، که بارها دست به خودزنی و خودکشی زده است.

**اشتباه شماره ۶:** رابطه‌ی جنسی پدیده‌های کاملاً طبیعی است و بودن آن ضرری به کسی نمی‌رساند

رابطه‌ی جنسی پدیده‌های طبیعی، هیجان‌انگیز و لذت‌بخش است و وجود آن بی‌ضرر و جذاب است اما؛ نه در افراد مجرد. وجود رابطه‌ی جنسی قبل از ازدواج باعث وابستگی می‌شود و اگر ازدواجی صورت نگیرد یک شکست عاطفی بزرگ محسوب خواهد شد.

#### **اشتباه شماره ۷:** رابطه جنسی به چسبندگی عاطفی منجر نمی‌شود

عده‌ای بر این باورند که رابطه‌ی جنسی به رابطه‌ی عاطفی منجر نمی‌شود. این باور نادرست است. رابطه‌ی جنسی تشدید کننده‌ی چسبندگی عاطفی است و وابستگی عاطفی به دیگری می‌تواند ما را نسبت به رفتارهای پر خطر آسیب پذیر سازد.

پسری می‌گفت به دلیل چسبندگی عاطفی شدید ناشی از رابطه‌ی جنسی به زنی که از خودش ۱۰ سال بزرگتر بود، ناچار شد با وی ازدواج کند. همچنین دختر جوانی نقل

می‌کرد، که به دلیل وابستگی شدید عاطفی به پسری که با وی رابطه‌ی جنسی داشت به شیشه معتاد شد.

#### اشتباه شماره ۸: اگر قرار است ازدواج کنیم پس می‌توانیم رابطه‌ی جنسی داشته باشیم

یکی از باورهای غلط در بین جوانان که یک دام محسوب می‌شود این است که اگر قرار است ازدواج کنیم پس چرا رابطه جنسی نداشته باشیم، ما که قرار است زن و شوهر شویم پس بهتر که الان رابطه جنسی داشته باشیم. این باور غلط را می‌توان اینطور به چالش کشید که از کجا این قدر مطمئن هستید که حتماً در آینده ازدواج می‌کنید. ممکن است این رابطه به ازدواج منتهی نشود به هر حال یک درصد هم ممکن است این احتمال وجود نداشته باشد که ازدواج نکنید و لازم است که این احتمال را جدی بگیرید. از طرفی ارتباط جنسی در مواردی یک تعهد زودرس ایجاد می‌کند و چنانچه در مسیر آشنایی، مایل به قطع ارتباط باشید ممکن است وجود این رابطه برای هر یک از طرفین یک مانع بزرگ تلقی شود.

### چند توصیه مهم به دانشجویان

- روابط اجتماعی را طولانی‌تر کنید.
- سعی کنید برای دوره زمانی حداقل یک تا دو سال روابط را در سطح اجتماعی نگه‌دارید و از ورود عجولانه به رابطه عاطفی پرهیزید.
- با شناخت وارد روابط عاطفی شوید.
- اگر به کسی علاقمند شدید، آن را بپذیرید. اما؛ بدانید که علاقمندی شما نسبت به یک فرد یا یک موضوع دال بر درست بودن و خوب بودن آن فرد و آن موضوع نیست. شما باید برای شناختن هر چه بیشتر از طرف مقابل وقت بگذارید.
- برای گسترش روابط و عمیق‌تر آن عجله نکنید. شناخت مردم زمان می‌خواهد، در مدت زمانی کوتاه آن هم در محیط دانشگاه نمی‌توان مردم را شناخت برای شناخت مردم باید وقت گذاشت و آنها را در شرایط مختلف و موقعیت‌های مختلف دید. قبل از جدی کردن هر رابطه‌ای، اطلاعات خود را کامل کنید.
- رابطه را تعریف کنید. انتظارات خود را از رابطه تعریف کنید. ببینید آنچه شما از این رابطه می‌خواهید همان چیزی است که طرف مقابلتان هم به دنبال آن است.



● **خط قرمزهای خود را مشخص کنید.** انتظارات و خواسته‌های خود را از طرف مقابل شفاف بیان کنید و به خط قرمزها و محدودیتهای خود اشاره کنید. به انتظارات و خط قرمزهای طرف مقابل هم توجه کنید.

● **از تماس جسمی و جنسی خودداری کنید.** حتی اگر قصد ازدواج دارید از برقراری تماس جنسی قبل از ازدواج خودداری کنید. رابطه‌ی جنسی را به بعد از ازدواج موکول کنید. رابطه‌ی جنسی مختصر مانند دست دادن و در آغوش گرفتن اغلب راه را برای رابطه‌ی جنسی هموار می‌کند و این انتظار را ایجاد می‌کند که به مرور زمان گسترش یافته و به سمت رابطه‌ی جنسی کشیده شود.

● **از ملاقات در فضای بسته اجتناب کنید.** کسانی که به آنها علاقه دارید به ویژه اگر عاشق شده‌اید، می‌توانند شما را در معرض خطر تماس جسمی و جنسی قرار دهند. وقتی به کسی عشق می‌ورزیم به طور طبیعی در برابرش انعطاف به خرج می‌دهیم و کوتاه می‌آئیم بنابراین بهتر است از ملاقات با این افراد در فضای بسته اجتناب کنید.

● **مفهوم رابطه‌ی جنسی برای دخترها و پسرها متفاوت است.** رابطه‌ی جنسی برای پسرها تنها یک رابطه‌ی جنسی است و می‌تواند بدون عشق هم پیش بیاید و با ازدواج همراه نباشد. اما این مفهوم برای دخترها فرق می‌کند. از نظر دخترها رابطه جنسی نمادی از عشق است؛ دخترها معمولاً با کسی رابطه برقرار می‌کنند که عاشقش باشند در حالی که برای پسرها این الزام وجود ندارد. چه بسا پسری که بگوید من به او پیشنهاد رابطه‌ی جنسی دادم ولی پیشنهاد ازدواج که ندادم. جدا کردن این دو موضوع برای دخترها دشوار است و به همین دلیل آنان ممکن است هرگونه پیشنهاد برای رابطه‌ی جنسی از سوی پسرها را نشانه‌ای از درخواست ازدواج ببینند، در حالی که اینطور نیست و دقیقاً به همین دلیل است که دخترها تا این اندازه شکننده و آسیب‌پذیرند و به دنبال شکست عاطفی و رابطه‌ی جنسی بدون ازدواج آسیب عاطفی جدی می‌بینند.

● **به درخواست ازدواج پاسخ دهید.** اگر به ازدواج فکر می‌کنید فرد



مناسبی سر راه شما قرار گرفته است، نیازهای جنسی به شما فشار می‌آورد، به ازدواج به عنوان یک گزینه مناسب فکر کنید. شما می‌توانید با مشاورین در دانشگاه ارتباط برقرار کنید و درباره‌ی ازدواج با وی مشورت کنید. باورهای کلیشه‌ای مانند باید به سی سال برسم تا ازدواج کنم، یا باید فوق لیسانس بگیرم و بعد ازدواج کنم؛ را کنار بگذارید. شما می‌توانید در کنار تحصیل به ازدواج نیز به عنوان یک انتخاب و هدف توجه کنید و به آن پردازید.

● **ارزشهایتان را بشناسید و دنبال کنید.** به ارزشهای درونیتان رجوع کنید، پاکدامنی، وفاداری، همدلی، مهربانی، تقوی و... را به عنوان ارزشهای انسانی و مذهبی در خودتان شکل دهید و پر رنگ کنید و سعی کنید در زندگی متناسب با ارزشهایتان پیش بروید و بر اساس آنها عمل کنید.

● **همدلی را در خود تقویت کنید.** همدلی یعنی خود را جای دیگری بگذارید و از دیدگاه آن فرد به موضوع و شرایط نگاه کنی. با تقویت همدلی شرایط دیگران را درک می‌کنیم و از رفتارهایی که باعث آزردگی و آسیب به دیگری می‌شود خودداری می‌کنیم.

● **شفاف باشید؛** وقتی شرایطتان برای ازدواج مناسب نیست وعده و وعید ندهید. این کار باعث وابسته شدن طرف مقابل به شما می‌شود و انتظار او را از رابطه بالا می‌برد.

● **به کسی که به شما پیشنهاد رابطه‌ی جنسی می‌دهد نه بگوئید.** «نه» گفتن مهارتی است که از طریق آن پیش خود و دیگری مرز می‌گذاریم اگر پیشنهادهایی از طرف مقابل دریافت می‌کنید که با ارزشهایتان در تضاد است به آن پیشنهادها «نه» بگوئید. از واکنش طرف مقابل نترسید. تهدید به جدایی واکنش معمول بسیاری از افرادی است که «نه» می‌شوند. بر ترس خود از تنهایی غلبه کنید و با جرأت و جسارت به طرف مقابل «نه» بگوئید. حتی اگر او را از دست بدهید باز هم این فرصت را خواهید داشت که با گزینه‌های بیشتری آشنا شوید.

● **صبر و بردباری را در خود تقویت کنید.** دندان بر جگر گذاشتن، تحمل و بردباری برای رسیدن به هدف یکی از نشانه‌های شخصیت بالغ است این خصوصیات را در خود تقویت کنید. در شرایط دشوار بردباری به خرج دهید. برای یک ازدواج مناسب و رضایت بخش صبر کنید. عجله برای ازدواج دست و پای شما را می‌بندد و شما را در دام

می‌اندازد.

- **افراد همانانی هستند که عمل می‌کنند.** برای شناخت افراد نه به آنچه می‌گویند، بلکه به آنچه که عمل می‌کنند، توجه کنید. شناختی که از راه توجه به عملکرد دیگران بدست می‌آورید در دراز مدت حاصل می‌شود پس به خودتان و دیگری فرصت دهید تا در گذر زمان خود را آشکار کنند. شواهد بیشتری جمع‌آوری کنید و صرفاً متکی به آنچه که افراد می‌گویند، نباشید.
- **به پیامدها فکر کنید.** به این موضوع فکر کنید که اگر رابطه‌ی فعلی شما به سرانجام نرسد و یا به شکست انجامد، چه پیامدهایی در انتظارتان است. پیامدهای احتمالی را یادداشت کنید.
- **به بدترین پیامد فکر کنید.** به بهترین پیامد ادامه دادن به یک رابطه‌ی پر دردسر فکر کنید. بدترین پیامد چیست آن را یادداشت کنید و هر روز به آن نگاهی بیندازید.
- **به دورنما بیندیشید.** به یک سال، دو سال، پنج سال و ده سال بعد فکر کنید برآستی در چه شرایطی خواهید بود در آن زمان به این رابطه چگونه فکر می‌کنید، چه احساسی خواهید داشت.
- **تلفن نکنید.** وقتی در یک رابطه‌ی آزارگرانه قرار گرفتید، احساس می‌کنید که در رابطه مورد سوء استفاده قرار گرفتید و بازی داده شده‌اید، خود را از رابطه بیرون بکشید. ممکن است عذاب دهنده باشد، رنج زیادی را متحمل شوید اما؛ ماندن در رابطه رنج و عذاب بیشتری را به همراه خواهد داشت. بهترین اقدام این است که هر چه سریعتر رابطه را قطع کنید. در دسترس‌ترین وسیله تلفن است. به تلفنهای طرف مقابل پاسخ ندهید. اگر چنانچه ممکن است، برای مدتی تلفن را خاموش کنید و یا شماره‌ی طرف را مسدود کنید. به این ترتیب پیامها را دریافت نخواهید کرد.
- **رابطه جنسی را با ازدواج تجربه کنید.** ارزشهای اخلاقی، انسانی و مذهبی را در خود تقویت کنید و خود را به رعایت آن متعهد کنید. بر این اساس سعی کنید ارزشها را دنبال کنید و در این راستا، رابطه‌ی جنسی را به بعد از ازدواج موکول کنید.

## روابط پر خطر

روابطی که به آسیب‌های اجتماعی، عاطفی و شخصیتی شما منجر می‌شود، روابط پرخطر محسوب می‌شوند. ارتباط با کسی که سیگار می‌کشد، مواد مصرف می‌کند و الکل می‌نوشد، ارتباط با افراد معتادی که شما را به مصرف مواد و نوشیدن الکل دعوت می‌کنند و تحت فشار می‌گذارند، ارتباط با افرادی که نسبت به رابطه تعهدی ندارند و مسئولیتی احساس نمی‌کنند و از یک رابطه به رابطه‌ی دیگر می‌روند و از افراد بهره‌بردار مادی و عاطفی می‌کنند، کسانی که شما را به برقراری رابطه‌ی جنسی تشویق می‌کنند، کسانی که شما را تحت فشار می‌گذارند و رابطه‌ی شما را با همه قطع می‌کنند و انتظار دارند که شما تنها و تنها به آنان توجه کنید و با آنها در ارتباط باشید؛ همگی جز افراد پر خطر محسوب می‌شوند. از اینگونه روابط اجتناب کنید.

### از روابط پر خطر اجتناب کنید.

شما آنقدر قوی نیستید که در ارتباط با افراد پر خطر بمانید و آلوده نشوید؛ انسان موجودی است که تحت تأثیر دوستان و اطرافیان قرار می‌گیرد. در ادبیات پارسی آمده است که به قولی از سعدی، که تا چه حد همنشین نامناسب می‌تواند ما را به انحراف بکشانند. پس بهترین کار اجتناب از این نوع روابط است.

### برای خودتان مرز بگذارید

ما نمی‌توانیم برای دیگران مرز بگذاریم، ما تنها می‌توانیم برای خودمان مرز بگذاریم انتظار نداشته باشید که دیگران درست عمل کنند. برای خودتان مرز بگذارید و از برقراری رابطه با افراد پر خطر اجتناب کنید حتی اگر آنها اصرار می‌ورزند و شما را به این سمت سوق می‌دهند.

### از عضویت در گروه‌های ناشناس در شبکه اجتماعی بپرهیزید.

گروه‌های اجتماعی موجود در شبکه‌های اجتماعی می‌توانند انتقال دهنده پیامهایی گمراه کننده باشند. ممکن است با افرادی در ارتباط باشید که پر خطر هستند و ناخواسته شما را به سمت رفتارهای پر خطر هدایت کنند و آنها ممکن است به اطلاعات مشخص مانند شماره تماس و... دسترسی پیدا کنند و به شکلی ناخواسته شما را درگیر یک رابطه عاطفی کنند بنابراین بهتر است که از عضویت در گروه‌های ناشناس اجتناب کنید. در صورت عضویت در گروه‌های مطمئن از پاسخ دادن به



**افراد بدبین نسبت به دیگران  
بی اعتماد هستند، انگیزه‌ها و رفتار  
دیگران را منفی تلقی می‌کنند و  
ارتباط با این افراد می‌تواند سلامت  
روانی شما را به خطر اندازد.**

سؤالات افراد ناشناس بپرهیزید، و اوقات کمتری را به شبکه‌های اجتماعی اختصاص دهید.

#### 📌 فعالیت های سازنده داشته باشید

گشت زدن در شبکه‌های اجتماعی و تبادل پیام به گروه‌های مختلف نوعی وقت کشی است که دانشجو را از کار موثر مانند درس، فعالیت‌های علمی و شغلی باز می‌دارد اسباب خستگی را فراهم می‌آورد و می‌تواند شما را در دام یک رابطه‌ی پر خطر اندازد.

### 🔗 از ارتباط با افراد معتاد پرهیزید.

ارتباط با افراد معتاد یکی دیگر از انواع روابط پر خطر محسوب می‌شود. اجتناب از این گونه ارتباط برای سالم ماندن و پیشگیری از ابتلاء به اعتیاد ضروری است برای پیشگیری لازم است:

- 🔸 با افراد معتاد بیرون نروید
- 🔸 با افراد معتاد رفت و آمد نکنید
- 🔸 شماره تلفن آنان را ثبت نکنید.
- 🔸 با دوستان آنان طرح دوستی نریزید
- 🔸 آنان را به چشم بیمار ببینید نه به چشم مجرم. آنان به کمک روان پزشکی نیازمندند.

### 🔗 از ارتباط با افراد بدبین خودداری کنید

افراد بدبین نسبت به دیگران بی‌اعتماد هستند. آنها انگیزه‌ها و رفتار دیگران را منفی تلقی می‌کنند و نسبت‌های ناروا به آنان می‌دهند. این افراد باید شناسایی شده و به پزشک ارجاع شوند. ارتباط با این افراد می‌تواند سلامت روانی شما را به خطر اندازد.

### 🔗 از پنهان کاری پرهیزید

پنهان کاری یکی از ویژگی‌هایی است که ما را به دردر می‌اندازد. افراد پنهان کار خود را از دسترسی به اطلاعات کافی و ناب محروم می‌کنند و به همین دلیل اغلب در معرض خطر برای اشتباه قرار دارند چه بسیار کسانی که ممکن است از شما بخواهند ارتباط خود را از والدین مخفی کنید، مشکلات خود را به کسی نگوئید و به مشاور اعتماد نکنید. همه‌ی این رفتارها پر خطر هستند و می‌توانند تهدیدی برای شما به حساب آیند.

### 🔗 از شخصیت‌های شکننده اجتناب کنید.

افرادی که شخصیت‌های شکننده دارند در برابر مشکلات ضعیف عمل می‌کنند، نسبت به طرد شدن حساس هستند و در برابر انتقادهای دیگران خود را می‌بازند. ارتباط با کسانی که به دنبال بروز کوچکترین مشکل و اختلاف؛ دست به خود زنی یا خودکشی می‌زنند، ارتباطی

پُر خطر محسوب می‌شود و می‌تواند سلامتی شما را به خطر اندازد و... از آنجایی که تنها پزشک و روان‌شناس می‌توانند به این افراد کمک کنند، بهتر است از اصرار به کمک به این افراد دست بردارید و آنان را به مشاور یا روان‌شناس ارجاع دهید. آسیب‌پذیری و شکننده بودن آنان سبب می‌شود که شما نتوانید در برابر رفتارهای غیر قابل پیش‌بینی آنها واکنش مناسبی نشان دهید و تحت استرس و فشار روانی قرار گیرید.

#### 📌 شما ناجی نیستید

به عهده گرفتن نقش یک ناجی سبب می‌شود که در روابط بین فردی بیش از اندازه برای دیگران مایه بگذارید و نقشی فراتر از یک دوست داشته باشید. حل مشکلات خانوادگی، کمک به ترک اعتیاد، حل مشکلات اقتصادی و... انتظاراتی است که از خودتان در روابط با دیگران دارید و فشار روانی ناشی از این انتظارات می‌تواند شما را خرد کند. چه بسیار افرادی که به قصد کمک به ترک اعتیاد به یک دوست خود، معتاد شدند.

**... تهدیدها را جدی نگیرید. اگر صلاح دیدید و تصمیم گرفتید به رابطه‌ای خاتمه دهید این کار را به سرعت انجام دهید.**



### 👉 تهدیدها را جدی نگیرید

قطع رابطه با فرد پر خطر ممکن است با تهدیدهای زیادی همراه باشد مانند آبروی تو را خواهم برد، به همه خواهم گفت تو چه طور آدمی بودی؛ به خانواده‌ات گزارش خواهم داد و غیره. این حرفها و تهدیدها را جدی نگیرید. اگر صلاح دیدید و تصمیم گرفتید به رابطه‌ای خاتمه دهید این کار را به سرعت انجام دهید. در صورت لزوم می‌توانید موضوع را با مشاوران مرکز مشاوره دانشگاه یا یک فرد دلسوز و مورد وثوق در جریان بگذارید.

### 👉 روابط پر خطر را به سرعت پایان دهید.

اگر با کسی دوست هستید که بدبین است، اعتیاد دارد، پرخاشگر است و شما را به مرگ تهدید می‌کند، و یا اگر با فردی غیر همجنس دوست هستید که از شما تقاضا دارد با او رابطه‌ای جنسی داشته باشید و شما را به این کار مجبور و تهدید می‌کند که در صورت عدم همکاری، شما را رسوا و بی آبرو کند؛ نترسید و زیر بار رابطه‌ی پر خطر نروید و به سرعت به این نوع روابط پایان دهید. روابط پر خطر باید هر چه سریعتر و بلافاصله پایان داده شوند.

### 👉 مشورت کنید

گفتگو با افراد مجرب و مشاور یا روانشناس به شما کمک می‌کند تا برای روابط پر خطر چاره‌ای بیندیشید و راه‌هایی برای ختم آن رابطه بیابید. بهره‌گیری از تجارب دیگران دست شما را در انتخاب گزینه‌های بیشتر باز می‌گذارد.

### 👉 از تجارب دیگران درس بگیریم

لازم نیست هر چیزی را خود تجربه کنیم. درس گرفتن از تجارب دیگران در روابط پر خطر می‌تواند چراغ راه در مسیر روابط بین فردی باشد پس از روابط دیگران درس بگیریم.

### 👉 تقوی و خویشنداری را در خود تقویت کنیم

خویشنداری و پرهیز از لذت‌های زودگذر و تفریحات ناسالم با اجتناب از آنها شروع می‌شود و چه بسیار لذت‌های آنی و کوتاه مدت که رنج‌ها و دردهای طولانی و شدید به بار آوردند.





# مهارت برنامه ریزی تحصیلی و مدیریت زمان

نویسنده: دکتر محمد ربیعی ، عضو هیئت علمی دانشگاه

مقدمه:

یکی از ویژگی‌های مشترک زندگی دانشجویی بی برنامه‌گی تحصیلی و شغلی می‌باشد. دانشجویان قبل از ورود به دانشگاه دارای برنامه فشرده برای کنکور بوده‌اند و به نوعی کمتر دارای وقت آزاد بوده‌اند و به صورت تمام وقت فرصت‌های خود را به خواندن برای کنکور اختصاص می‌داده‌اند، همچنین در محیط منزل احتمال پیش‌بینی و کنترل بیشتری بر زندگی وجود داشت. با ورود به محیط دانشگاه، هم کنترل کمتری بر محیط وجود دارد هم پیش‌بینی کاهش پیدا می‌کند، دانشجویان در یک ترم ۲۰ واحد درسی دارند که معادل ۲۰ ساعت کلاس رفتن می‌باشد و لازم است برای این اوقات برنامه ریزی نمایند. دانشجویان بهتر است به این نکته توجه نمایند که حداقل صرف وقت برای تحصیل دانشگاه به ازاء هر ساعت کلاس رفتن یک ساعت وقت گذاشتن می‌باشد. مهمترین مشکلات دانشجویان، در زمینه برنامه‌ریزی و مدیریت زمان عبارتند از:

- ۱- **بی برنامه‌گی تحصیلی:** دانشجو هیچ گونه برنامه مشخص روزانه، هفتگی یا ماهیانه ندارد.
- ۲- **داشتن برنامه فشرده و متراکم به جای برنامه توزیعی:** تجربه نشان می‌دهد دانشجویان در اواخر ترم با عجله و اضطراب دنبال تهیه جزوه و کتاب یا تحویل دادن پروژه و گزارش‌های تحصیلی هستند اما در طول ترم کمتر فعالیت درسی دارند.
- ۳- **فقدان مهارت‌های برنامه ریزی و مدیریت زمان:** اکثر دانشجویان بیان می‌کنند بارها و بارها برنامه ریزی کرده ولی برنامه‌ی آنها اجرا نشده است یکی از دلایل مهم، نداشتن مهارت‌های برنامه ریزی است.
- ۴- **برنامه ناهمگون با سبک زندگی سالم:** بسیاری از دانشجویان برنامه‌های مطالعاتی با انجام تکالیف درسی را به انتهای شب یا نیمه شب موکول می‌کنند و این مسئله مشکلات ثانویه زیادی را برای دانشجویان ایجاد می‌کند که در مباحث بعدی ذکر خواهد شد.
- ۵- **در اولویت نبودن فعالیت‌های دانشگاهی و تحصیلی:** در بسیاری از دانشگاه‌ها زمینه‌های صرف اوقات فراغت، و وقت‌گذرانی بسیار فراهم می‌باشد. دانشجویان ممکن است برنامه‌های زیادی من جمله نشست‌های دوستانه، گردش در شهر، ورزش و بازی را داشته باشند و برای این امور از قبل برنامه‌ریزی نمایند ولی مسائل تحصیلی جزء اولویت‌های اولیه آنها نباشد.

## چگونه برنامه‌ریزی کنیم

**الف- گام اول:** هدف داشته باشید. چند دقیقه‌ای را با خود خلوت کنید ۱۵ سال دیگر را در ذهن خود تصور کنید، تصور کنید پانزده سال دیگر چند ساله هستید دوست دارید پانزده سال دیگر به چه موفقیت‌های تحصیلی و شغلی دست یافته باشید. آن را به خوبی تصور کرده و یادداشت کنید. پاسخ به این سوال هدف بلند مدت شما را مشخص می‌کند. از هم اکنون برای ساختن آن آینده دلیخواه برنامه داشته باشید. سعی کنید هر روز برای رسیدن به

این برنامه دلخواه فعالیتی انجام دهید به افکار منفی و توصیه های مضر مثل تا پانزده سال دیگر چه کسی زنده است و چه کسی مرده است یا کره زمین هزار دور می خورد گوش ندهید. افراد هدفمند، آینده را می سازند نه منتظر آمدن آن هستند. سعی کنید که هدفی برای ۱۵ سال دیگر انتخاب کنید که تا حدود زیادی واقعی باشد و دیگر آن را تغییر ندهید. خلاصه از آن هدف را در سطر زیر بنویسید.

هدف من در پانزده سال دیگر .....

**گام دوم:** اگر بخواهید به هدف خود در پانزده سال دیگر برسید تا ۷ سال دیگر باید چه مرحله ای را طی کرده باشید برای مثال اگر شما دانشجوی ترم اول هستید و هدف شما کسب مدارج بالاتر علمی باشد، در پاسخ به این سوال بگوئید تا ۷ سال دیگر باید دوره لیسانس را گذرانده و دانشجو کارشناسی ارشد باشید.

تا هفت سال دیگر من باید .....

**گام سوم:** هدف بلند مدت را به گام های کوچکتر تبدیل کنید. تا سه سال دیگر باید چه گام هایی برای رسیدن به هدف برداشته باشید مثلاً دانشجوی سال چهارم باشم و همه واحدها را گذرانده باشم و مشغول مطالعه برای کارشناسی ارشد باشم.

تا سه سال دیگر من باید .....

**گام چهارم:** به خود پاسخ دهید برای آنکه به هدف بلند مدت خود دست پیدا کنید امسال، این ماه و این هفته باید چکار کنید.

امسال من باید .....

این ماه من باید .....

این هفته من باید .....

**گام پنجم:** در مراحل اولیه برنامه ریزی توصیه می شود موانع احتمالی که باعث می شود نتوانید به هدف برسید را حدس زده و آنها را مدیریت کنید برای این کار به سوالات زیر پاسخ دهید.

۱- چه احساساتی مانع رسیدن من به هدف می شوند؟ (برای مثال، افسردگی، استرس، ناامیدی)

آنها را بنویسید. ....

۲- چه رفتارهایی مانع رسیدن من به هدف می شوند؟ (مثال: ارتباط و ازدیاد با دوستان، وابستگی به موبایل و ....)

آنها را بنویسید .....

۳- برای رسیدن به هدف به چه مهارتهایی نیاز دارم؟ (مثال: تمرکز حواس، نه گفتن به دیگران، ... ) آنها را بنویسید .....

۴- اولین کاری که باید انجام دهم چیست؟ آنها را بنویسید. ....  
تا اینجا شما برای خود یک هدف بلند مدت انتخاب کردید و سپس اهداف میان مدت و کوتاه مدت را نیز مشخص کردید سپس موانع رسیدن به هدف را حدس زدید حالا برای

رسیدن به هدف به این شکل برنامه‌ریزی را شروع کنید.

**اول: یک شروع خوب داشته باشید.** به شما پیشنهاد می‌کنیم برای یک شروع خوب سه روز پشت سر هم، تمام فعالیت‌های جانبی را تعطیل کنید، سعی کنید سه روز تلفن همراه خود را خاموش کرده، ایمیل چک نکنید، از کامپیوتر استفاده نکنید، حتی الامکان در منزل یا خوابگاه بمانید، روابط اجتماعی خود را در این سه روز به حداقل ممکن کاهش دهید، فقط در کلاس‌های درس شرکت کنید و مطالعه نمایید، تلویزیون نگاه نکنید و به دیگران قاطعانه نه بگویید، بهانه نیاورید، به جای فکر کردن به اینکه این سه روز را انجام دهید یا ندهید شروع کنید، به خود بگویید فقط سه روز است، تجربه کنید. دانشجویان زیادی این کار را تجربه کرده‌اند و نتایج خوبی را گزارش کرده‌اند این سه روز باعث می‌شود کارهای عقب افتاده و فعالیت درسی به تعویق افتاده جبران شوند. کافی است فقط آنرا تجربه کنید. تجربه خود را از این سه روز در زیر یادداشت کنید.

تجربه من از سه روز فعالیت مفید مداوم:

**دوم: خوابتان را ثابت کنید.** مهمترین گام عملی در جهت برنامه‌ریزی و مدیریت زمان ثابت کردن وقت خواب است. اگر خواب ثابت نباشد، امکان برنامه‌ریزی وجود ندارد. در یک بررسی روی ۷۰ فرد موفق، نتایج نشان داد که این افراد هم خواب تقریباً ثابتی داشته‌اند، هم در ساعت خاصی می‌خوابیده‌اند و بیدار می‌شده‌اند. از سوی دیگر این افراد کمتر در روز می‌خوابیده‌اند. با توجه به شرایط زندگی یکی از این ساعات خواب را انتخاب کنید. ایده‌آل آن است که ده شب بخوابیم و پنج صبح بیدار شویم. اما شاید با شکل زندگی امروزی، کمتر امکان تحقیق این ایده آل وجود دارد. وقت مناسب دیگر برای خواب ۱۱ شب تا ۶ صبح می‌باشد. در هر صورت سعی کنید دیگر بعد از ۱۲ شب بیدار نباشید و بعد از ۷ صبح خواب نباشید. تحقیق روی ۱۵ هزار نفر در یک دوره ۱۰ ساله نشان می‌دهد در افرادی که بعد از ساعت ۱۲ شب می‌خوابند ۲۴ درصد احتمال افسردگی بیشتر است و ۲۰ درصد احتمال تجربه اضطراب بیشتر است اگر بعد از ساعت ۷ خواب باشیم ۹۰٪ درصد آن در حال خواب دیدن هستیم بدین معنی که مغز فعال است و خسته بیدار می‌شویم. بسیاری از دانشجویان خواب صبح را دوست دارند و با وجود آنکه بارها تصمیم گرفته‌اند اول صبح بیدار شوند موفق نبوده‌اند چند تمرین کوچک را تجربه کنید. ساعت کوک شده را در دسترس قرار ندهید آن را در نقطه ای دور قرار دهید که مجبور شوید برای خاموش کردن آن از رختخواب دور شوید، بعد از زنگ هشدار ابتدا تخت خود را مرتبط کنید این بدان معناست که قصد برگشت به آنجا را ندارید، سعی کنید تا یک ساعت بعد از بیداری در جایی که خواب بودید حضور نداشته باشید، اگر یک هفته این نکات را رعایت کنید بدن شما به این زمان خواب عادت کرده و می‌توانید آن را تکرار کنید، اگر در خوابگاه زندگی می‌کنید جراثمندانها از هم‌اطاقی‌ها بخواهید قوانین زندگی جمعی را رعایت کرده و با شما همراه شوند.

**سوم: نماز اول وقت بخوانید،** نماز اول وقت باعث می شود تا قبل از هر نماز سعی کنید کارهایتان را به سرانجام برسانید و سرعت انجام کار افزایش پیدا کند، ثابت کردن وقت کارهای ثابت یکی از اصول مهم مدیریت زمان و برنامه ریزی است.

**چهارم: سعی کنید وقت تغذیه را نیز ثابت کنید،** ترجیحاً صبحانه حتماً و قبل از هفت صبح میل شود و شام قبل از هشت شب. تجربه نشان می دهد افراد برنامه های شب را با شام تنظیم می کنند و تا شام نخورند برنامه های خود را اجرا نمی کنند اگر شما قبل از ۸ شب شام بخورید و فرضاً ساعت ۱۲ وقت خوابتان را تنظیم کرده باشید، ۴ ساعت وقت مفید برای فعالیت های دانشگاهی خواهید داشت. صبحانه اگر قبل از ۸ صبح باشد علاوه بر کاهش احتمال افسردگی، باعث ایجاد انرژی برای فعالیت های آموزشی می گردد. گزارش ها نشان می دهد، تعداد زیادی از دانشجویان وعده غذایی صبحانه را جدی تلقی نمی کنند و میل چندانی برای صبحانه خوردن ندارند.

**پنجم: برای تداوم در برنامه ریزی سعی کنید فعالیت بدنی روزانه داشته باشید** مهمترین زمان انجام فعالیت بدنی بین ۴ عصر تا ۸ شب می باشد. فعالیت بدنی را ارزان انتخاب کنید بدین معنی که بتوان هر جا در خوابگاه، منزل و ..... انجام داد، طناب زدن، ایروبیک، پیاده روی سریع پیشنهادات خوبی هستند، انجام فعالیت بدنی کمک شایانی به اجرای برنامه می کند.

**ششم: چند روز خودپایی وقت انجام دهید.** حدود ۴ روز خود را زیر نظر بگیرد فعالیت هایی را که از بیداری تا خواب انجام می دهید در جدولی مثل این جدول یادداشت کنید، راهزنان وقت خود را کشف کنید، کشف کنید با توجه به هدف چقدر وقت تلف شده و چقدر وقت مفید دارید.

| صبح ۹ تا | ۹ تا ۱۱ | ۱۱ تا ۱۳ | ۱۳ تا ۱۵ | ۱۵ تا ۱۷ | ۱۷ تا ۱۹ | ۱۹ تا ۲۱ | ۲۱ تا ۲۳ | جمع         |
|----------|---------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-------------|
|          |         |          |          |          |          |          |          | فعالیت      |
|          |         |          |          |          |          |          |          | وقت تلف شده |
|          |         |          |          |          |          |          |          | وقت مفید    |
|          |         |          |          |          |          |          |          | راهزن وقت   |

برخی راهزنان وقت عبارتند از : ۱- عادات غلط ۲- بی نظمی ۳- بی برنامه گی ۴- خواب زیاد ۵- پرحرفی ۶- دخالت بی جا در اموری که مربوط به ما نمی باشند. ۷- تلفن، رادیو و تلویزیون، موسیقی ۸- دیدارهای بدون برنامه ۹- پرداختن به امور جزئی و غیر مهم ۱۰- مطالعه کتب

و مجلات و مطالب غیر مفید ۱۱- رفت و آمدهای غیر مفید ۱۲- عدم دقت در انتخاب ابزار کارآمد ۱۳- تنبلی

در این چهار روز که خودپایی کردید راهنزان وقت شما چه بوده اند؟

- ۱- .....
- ۲- .....
- ۳- .....
- ۴- .....

## حالا با این اصول برنامه ریزی کنید.

**اصل اول:** برنامه مد نظر خود را مکتوب کنید. در ذهن برنامه ریزی کنید و سعی کنید برای برنامه ریزی از سرسیدها و دفاتر برنامه ریزی و یا امکانات تلفن همراه خود استفاده کنید برای برنامه ریزی روز خود را به سه قسمت تقسیم کنید جدول زیر را به شما پیشنهاد می کنیم.

| دوشنبه                | ۷ تا ۱۲  | ۱۲ تا ۱۸       | ۱۸ تا ۲۴        |
|-----------------------|----------|----------------|-----------------|
| وقت خالص              | ۵ ساعت   | ۶ ساعت         | ۶ ساعت          |
| زمان فعالیت درسی من   | ۲ ساعت   | ۳ ساعت         | ۲ ساعت          |
| نوع فعالیت            | حل تمرین | استاتیک + زبان | مرور دروس امروز |
| اجرا                  | بلی      | خیر            | بلی             |
| در صورت عدم اجرا دلیل |          |                |                 |

در این جدول، این دانشجو روز خود را به سه قسمت تقسیم کرده است ۷ صبح تا ۱۲ ظهر، ۱۲ ظهر تا ۱۸ عصر و ۱۸ عصر تا ۲۴ شب و سپس فعالیت های درسی که در این سه قسمت قصد انجام آن را دارد یادداشت کرده است. سعی کنید زمان اجرای برنامه را ثابت نکنید. حتماً هر شب برنامه را چک کنید و دلایل احتمالی اجرا نشدن برنامه را ثبت کنید. بعد از چند روز شما می دانید چه عواملی مانع اجرای برنامه شده اند و می توانید آنها را برطرف کنید.

**اصل دوم:** روزانه برنامه ریزی کنید. سعی کنید هر شب ۱۰ تا ۱۵ دقیقه برای برنامه ریزی وقت بگذارید ارتباط مستقیمی بین میزان وقتی که برای برنامه ریزی صرف می شود و میزان اجرای موفق برنامه وجود دارد. برنامه ریزی روزانه این حسن را دارد که شما با توجه به تفاوت برنامه کلاس، و زندگی فرد، برنامه ای متفاوت از هر روز خواهید داشت.

**اصل سوم: ضمانت اجرای برنامه.** با خود قرار بگذارید اگر به هر دلیلی برنامه اجرا نشد خود را تنبیه کنید برای مثال اگر برنامه صبح من اجرا نشد، ۳ روز تلفن همراه خود را خاموش خواهم کرد یا از کامپیوتر استفاده نخواهم کرد. برای خود تنبیهات خلاق پیدا کنید.

**اصل چهارم: اصل ۸۰-۲۰.** این اصل معروف بیان می‌دارد افراد ۸۰ درصد وقت خود را صرف اموری می‌کنند که تنها ۲۰ درصد در زندگی آنها اهمیت دارد و ۲۰ درصد وقت خود را صرف اموری می‌کنند که در زندگی ۸۰ درصد اهمیت دارد. دانشجویان زیادی اکثر وقت خود را صرف ارتباطات اجتماعی، فعالیت‌های بی‌بازده و سرگرمی‌های غیر مفید می‌کنند سعی کنید تنها ۲۰ درصد وقت خود را صرف این امور کنید.

**اصل پنجم: اول رفتار بعد پاداش.** اول فعالیت‌هایی را که دوست ندارید انجام دهید سپس فعالیت‌های دلخواه را. برای مثال ابتدا تمرینات درسی را حل کرده سپس ایمیل خود را چک کنید یا وارد شبکه‌های اجتماعی شوید. یا ابتدا یک فصل مطالعه کنید سپس سراغ دوستان بروید و چای بنوشید. نه اینکه ابتدا چای بنوشید و گپ بزنید سپس سراغ مطالعه بروید، معمولاً دیگر انرژی برای فعالیت‌های درسی باقی نمی‌ماند.

**اصل ششم: فقط روزی یک ساعت** با کنار گذاشتن یک ساعت در هر روز کاری، ۲۶۰ ساعت در سال یا معادل ۳۲ روز کامل به دست می‌آورید در این زمان می‌توان کارهای زیادی انجام داد مثلاً چندین جزء قرآن کریم حفظ کرد. مهارت و تجربه کسب کرد یا کتاب‌های زیادی را مطالعه نمود.

**اصل هفتم: به آهنگ و نوسانات آمادگی خود توجه کنید.** در طول هفته و شب‌ها آمادگی‌های متفاوتی را تجربه می‌کنیم زمانی با نشاط تر و زمانی با انرژی هستیم زمانی تمرکز بیشتر و زمانی حواس پرتی بیشتری داریم، سعی کنید تکالیف مشکل را و همچنین دروسی را که بی‌علاقه هستید در زمانی یاد بگیرید که انرژی، نشاط و تمرکز بیشتری دارید.

**اصل هشتم: گاهی در دسترس نباشید و غیب شوید.** در این زمان می‌توانید برنامه‌ها را مرور کرده، کارهای عقب افتاده را جبران کنید.

**اصل نهم:** استراحت های منظم داشته باشید. استراحت منظم می تواند باعث تجدید قوای شما شود و شما را برای یک کار طولانی و سنگین همواره آماده کند. ضرب المثلی می گوید: کسانی که در ساعت استراحت و تعطیل، کار و تحصیل می کنند در ساعات کار، تعطیل و متوقف خواهند بود.

**اصل دهم:** یک کار را انجام دهید و به پایان برسانید مثلاً یکی از پروژه ها را شروع کرده و تا قبل از اتمام آن سراغ پروژه ای نروید، چرا که بعد از مدتی پروژه های ناتمام زیادی دارید و هیچ کاری را تمام نکرده اید.

**اصل یازدهم:** استفاده از وقت های سوخته. همه ما در زندگی امروز اوقات زیادی را صرف انتظار کشیدن می کنیم. برای مثال یک ماه از عمر یک انسان شهرنشین صرف انتظار رسیدن اتوبوس می شود یا ۳ ماه عمر افراد در شهرهای بزرگ در آسانسور می گذرد برای این اوقات برنامه داشته باشید.

**اصل دوازدهم:** پیگیر باشید. هفته های اول برنامه بصورت کامل اجرا نمی شود. دوباره برنامه ریزی کنید عوامل مانع اجرای برنامه را بشناسید و برطرف کنید.