

#### خبرده گزارش

### ۲۴مهم نرسیدن به آنچه آرزویش را دارید

■ این موانع می‌تواند ما را از مسیر موفقیت دور کند

#### ۱- پشت گوش اندازی

افرادی که علامت مزمن این «بیماری» در آنها دیده می‌شود، مایلند با این جملات توجیه‌کننده که «ملم کردنش کاری نخواهد داشت» و یا «نگران نباش، وقت برای انجام دانش بسیار است.» کارها و وظایف‌شان را برای همیشه از سر خود باز کرده و به تعویق بیندازند.اگر کاری در حدو اندازه قابلیت‌هایتان به شما روی آورد ولی به دلیل عذر و بهانه‌های ذکرشده از انجام آن مانعت به‌عمل آوردید، قطعاً پشت گوش‌اندازی مشکل اصلی بوده و باید مرتفع شود. احساس می‌کنید که زمان در اختیار شماست، اما هنگامی که وقت موعود نزدیک می‌شود، برای اتمام کار به‌سرعت هجوم می‌آورید و نتیجه آن خواهد شد که آن طور که در ابتدا مد نظر تان بود از انجام عمل مورد نظر بازخواهید ماند.

#### ۲- ترس از موفقیت

مانع اصلی دیگر برای رسیدن به پیروزی واهمه داشتن از موفقیت است. با اینکه چنین افرادی دقیقاً می‌دانند که برای موفق شدن به چه چیزی نیاز دارند، اما به دلیل داشتن ترس از موفقیت قادر به رسیدن به اهداف والای خود نیستند. در نظر ایشان راه پیش‌رو، مخوف و رعب‌آور است. نگرانی از آینده و همه مسایلی که در نهایت گریبانگیر او خواهد شد، منجر به فقدان بصیرت و بازماندن آنها می‌شود؛ مخاطرات ذاتی روند تجارت، رامن‌شدنی به‌نظر خواهد رسید؛ تشخیص و حل این مشکل آسان‌تر از برخورد با پشت گوش‌اندازی است. فردی که از پذیرش مسوولیت‌هایی که موفقیتش را به همراه خواهد داشت وحشت دارد، با کمی هم‌محوری و اندکی صبر و شکیبایی می‌تواند شرایط را به نفع خود تغییردهد.

#### ۳- وسواس

افراد موفق دارای خصوصیتی مشترک هستند و آن قابلیت تمرکز بر اندیشه‌های بزرگ است. برای بسیاری اتخاذ چنین دیدگاهی مشکل است چراکه خود را کاملاً محدود و متعهد به انجام کارهای جزئی و کوچک می‌کنند. تلاش زیاد برای انجام کارهای جزیی زیان‌آور است چراکه زاویه دید ر محدود خواهد کرد.اگر برای اتمام هر کار کوچکی مصر باقی بمانید، هرگز قادر نخواهید بود به اهداف والای خود دست پیدا کنید. این گونه افراد، سخت‌کوشی و تلاش زیاد را لازمه زندگی شان دانسته اما عزم و اراده خود را



برای کاربها و مصارف مفید به‌کار نمی‌بندند. تنظیم دقیق مهارت‌های مدیریت زمانی در بر‌طرز کردن این مشکل کمک فراوانی خواهد کرد.

#### ۴- احساس ناامنی

افراد ضعیف و سست‌بنیان به‌علت داشتن احساس ناامنی، در کارشان پیشرفتی حاصل نمی‌شود. شاید یکی از دلایل عدم موفقیت این‌گونه انسان‌ها در بی‌پیمانی آنها برای نشان دادن برش از خودشان نرفته شده باشد. علت ترس نیست؛ فقدان اطمینان و اعتماد باعث عقب ماندن آنها می‌شود.

#### ۵- اطرافیان و دوستان نامناسب

ممکن است شما همه شرایط لازم برای رسیدن به اهداف‌تان و آرایه انعکاس فردی موفق از خود را دارا باشید، اما آیا دوستان‌تان شما را در این راه همراهی می‌کنند؟ ممکن است آنها دیدگاه متفاوتی و متضادی از موفقیت نسبت به شما داشته باشند (یا اصلا دیدگاهی نداشته باشند). دوستان به علت تأثیرات منفی راه رسیدن به موفقیت را برایتان سخت و دشوار می‌کنند. برخی از اطرافیان حتی ممکن است متوجه پیشرفت‌های شما نباشند و نهایی شما نشده و باعث زمین‌خوردگی و تردید در قابلیت‌ها و توانایی‌ها شوند.

#### ۶- فقدان منابع و امکانات

شاید هیچ چیزی نازحت‌کننده‌تر و ناهنجارتر از این موضوع نیست که انسان با وجود داشتن همه قابلیت‌های لازم جهت رسیدن به موفقیت، فقط به‌دلیل عوامل خارج از کنترل خود از پیشرفت باز ماند. فقدان منابع مالی یا کمبود زمان به دلیل نگرهاری از خانواده یا مسوولیت‌های دیگر می‌تواند یک قاتل واقعی باشد. رشد کردن زیر خط فقر یا تأمین کردن نزدیکی‌ای که به شما نیازمند هستند، آینده را بسیار متفاوت از آن چیزی که در تصورات بوده، ترسیم خواهد کرد.

#### ۷- نیاز به دیدگاهی درون‌نگر

یک معلم مدرسه، یک مهندس طراح، یک افسر ارتش و یک کارگر ساده یا یک سرایدار می‌تواند به طرق مختلفی موفق باشد؛ یا اینکه موفقیت در کار ممکن است جذاب‌تر از همه به‌نظر برسد، اگر در زمان مورد انتظار به آن دست نیافتید، بیمکان نشود. یک قدم به عقب برگردید و علت را بررسی کنید. در نهایت خواه دوستان تان مقصر باشند و خواه اعتمادبه‌نفس‌تان،دقت کنید که به‌منظور بهینه کردن فرصت‌ها برای به دست آوردن موقعیتی موفق‌تر و راضی‌کننده‌تر، قدم‌های صحیحی بردارید.

## چه محیطی برای درس خواندن کودکان مناسب است؟

با شروع فصل مدرسه شاید مشکل خیلی از پدر و مادرها این باشد که فرزندشان به خوبی روی درستی تمرکز نمی‌کند و بیشتر وقتش را پای تلویزیون یا بازی‌های کامپیوتری می‌گذراند. اما چطور می‌توان محیطی مناسب را برای درس خواندن فرزندان مهیا کرد یا چگونه می‌توان برنامه‌ریزی دقیقی از فعالیت‌های مدرسه و در کنار آن تفریح و استراحت کودکان کرد؟ نسیم رضوی، دانشجوی دکتری روان‌شناسی راهکارهای مناسب و مفیدی از چگونگی عملکرد صحیح والدین و برخورد با کودکان در این مورد را به طور کامل برابمان شرح می‌دهند.

#### فرزندتان را فعال کنید

قسمت بزرگی از ایجاد انگیزه به دانش‌آموزان بر عهده معلم است و از جمله کارهایی که معلم می‌تواند برای تشویق کودکان به درس خواندن انجام دهد، این است که کارهای کلاسی را طوری طراحی کند که انجام آنها حالت خودپاداشی را در دانش‌آموزان به وجود بیاورد. مثلاً کارهایی که دانش‌آموزان به خوبی از عهده آن برآیند یا در کلاس رقابت را ایجاد کنند البته رقابت باید در حدی باشد که باعث بروز استرس نشود. معلمان

باید از کارهای عملی به عنوان تجارب جدید برای دانش‌آموزان استفاده کنند و روش‌هایی را برای آنها در نظر بگیرند که تمام دانش‌آموزان در امر یادگیری شرکت فعال داشته باشند. از دیگر رفتارهایی که می‌تواند به پیشرفت دانش‌آموزان کمک کند و توسط والدین قابل اجراست از این قرار است:
۱- نظارت‌ها بالای واقع‌بینانه از فرزندتان‌تان داشته باشید
۲- فرزندتان کمک کنید تا خرده‌هدف‌های قابل انجام برای خود به وجود بیاورند
۳- به فرزندتان برای رسیدن به هدف‌ها کمک کنید
۴- حس انگیزش درونی را در فرزندان قوی کنید
به گونه‌ای که به خود اعتماد کرده و خودشان به دنبال راه‌حل مسایل بگردند. از جمله کارهایی که معلمان و والدین می‌توانند برای افزایش انگیزش درونی انجام دهند، کم‌رنگ کردن نمره و پرنگ کردن خود یادگیری است.

#### تشویق را از یاد نبرید

به طور کلی برای ایجاد رفتارهای خاص باید این مساله را در نظر بگیریم که رفتارهای مطلوب و خواسته را تشویق کنیم و رفتارهای نامطلوب را نادیده بگیریم. این‌گونه شکل‌گیری رفتار برای تشویق کودکان به درس خواندن می‌تواند به این صورت باشد که هرگونه رفتاری که به درس خواندن کودکان کمک کند، مورد تشویق قرار گیرد. ولی رفتارهای مطلوب کودکان نیاز به بازخورد مثبت و فوری دارد برای مثال اگر به فرزند خود بگوییم که «اگر اسمال شاگرد خوبی شوی هر چیزی که دوست داشته باشی را بگوایت می‌خرم» خیلی طولانی‌مدت‌است و ایجاد انگیزه بالا نمی‌کند. ابتدا باید سعی کنیم تا خرده‌هدف ایجاد کنیم، مثلاً بگوییم «اگر امروز درست را خوب بخوانی…» و از این قبیل جمله‌ها که ایجاد انگیزه می‌کند. این تشویق می‌تواند در کلاس درس نیز انجام شود، والدین باید ارتباطی فعال با معلم کلاس داشته باشند که حرکتی همسوی آنها باعث اثر بیشتر در وضعیت درس خواندن کودکان شود. یک نکته مهمی که باید در اینجا روی آن تأکید کنیم، این است که هیچگاه از درس خواندن

به عنوان وسیله‌ای برای تهدید استفاده نکنید. این مساله چنین پیمای را به دنبال دارد که درس خواندن ذاتاً یک موضوع منفی است یا اگر کودک دایماً بخواهد درس خواندن را با تماشا کردن کارتون مقایسه کند در این حالت درس خواندن به موضوعی بسیار ائز‌جار‌آور برای آنها تبدیل می‌شود. بنابراین درس خواندن باید در بهترین شرایط انجام شود، به طوری که باعث لذت بردن کودکان شود و تنها به جهت رفع تکلیف انجام نشود. سعی کنید به کودکان مدیریت زمان را بیاموزید تا از طولانی شدن انجام تکالیف جلوگیری کنند و زمان‌هایی را در بین درس خواندن استراحت کنند تا از خستگی

جلوگیری شود. والدین می‌توانند با انجام کارهایی به این مساله کمک کنند یعنی زمان‌هایی را به این اختصاص دهند که به فرزندتان‌شان در زمان استراحت انرژی دهند. مثلاً ۱۰ دقیقه استراحت مابین درس خواندن از ایجاد خستگی و ائز‌جار نسبت به درس‌ها جلوگیری می‌کند.

مساله دیگری که در درس خواندن کودکان اهمیت دارد، این است که باید به انگیزه‌های درونی کودک توجه کنیم. اگر کودکی به صورت خودکار و خودجوش علاقه وافر به درس خواندن دارد، تشویق زیاد والدین انگیزه درونی فرزندشان را کاهش می‌دهد و او را وابسته به این تشویق‌ها می‌کند، ولی اگر کودک انگیزه درونی پایینی دارد، باید انگیزه بیرونی ایجاد کنیم که همان تشویق و پاداش‌ها هستند و زمانی که کودک در مسیر درست درس خواندن قرار گرفت، در این حالت والدین سعی کنند انگیزه درونی وی را بالا ببرند تا کودک از خودیادگیری و درس خواندن لذت ببرد. بنابراین، تشویق و پاداش نمی‌تواند برای همه کودکان به یک شکل و اندازه باشد.

## روان‌شناسی

#### گفت‌وگو با نسیم رضوی\*

## چه محیطی برای درس خواندن کودکان مناسب است؟

#### شیوا بامداد



یک گروه از دانش‌آموزان در کلاس درس

#### محیطی آرام برای یادگیری

درگیر بودن والدین در فرآیند آموزش کودکان مساله‌ای پیوسته است و باید همیشه برقرار باشد. با توجه به نیاز ذاتی کودکان به نظم مساله درس خواندن نیز باید با نظم و برنامه خاصی انجام شود. اولین قدم برای ایجاد محیطی مناسب، محیطی است که آرام و بدون سروصدا و از هر تش و حواس‌پرتی به دور باشد. دومین قدم ایجاد یک برنامه روزانه مطالعه و دیگر فعالیت‌هاست. درس خواندن، تلویزیون تماشا کردند ورزش کردن و دیگر فعالیت‌ها دارای نظم و روال خاص و همچنین مشخص باشند. به فرزندتان تان اجازه دهید تا روی مسایل درسی مثلاً اینکه کدام درس را بخوانند، کنترل داشته باشند و از آنها بخواهید که به عنوان معلم درس‌ها را به والدین آموزش دهند. اگر کودکان با مشکل یادگیری روبه‌رو هستند، والدین باید از برخورد عاطفی و هیجانی پرهیز کنند

و با متخصص و البته معلم فرزندشان در ارتباط باشند. کودکان که به اختلال یادگیری یا بیش‌فعال دچار هستند، حتماً باید با مراجعه به مراکز مشکل یادگیری را برطرف کنند. روان‌شناسان برای کودکان راهکارها و اصلاحات رفتاری را آموزش می‌دهند که این کودکان بتوانند در کنار دیگر دانش‌آموزان به تحصیل ادامه دهند. این راهکارها بعد از آموزش توسط والدین نیز قابل اجراست، از جمله روش‌هایی که کودکان بیش‌فعال باید در محل یادگیری و ایجاد تمرکز احساس کنند، روش خودسنخوری است، به این صورت که ابتدا کودک با صدای بلند همراه متخصص نحوه بررسی مسایل را تمرین می‌کند و بعد این راهکار را خودشان به تنهایی ایجاد می‌کنند. این سخنوری به این شکل است که ابتدا در گام اول

«فوق‌السیاس و دانشجوی دکتری روان‌شناسی

## روان‌شناسی

#### مشاوره

#### توهم واقعا چیست

#### ترجمه: علی پیرا

■ توهم حالتی از تغییر هوشیاری است که در آن فرد موضوعاتی را احساس و ادراک می‌کند که واقعیت خارجی ندارند ولی فرد مبتلا به توهم آنها را واقعی می‌پندارد و برر واقعی بودن آنها اصرار دارد. توهم معمولاً به عنوان یک نشانه اساسی در اختلالات روانی محسوب می‌شود و لازمه بررسی و علت‌یابی و تشخیص‌گذاری مغید است.

#### اشکال توهم

**توهم شنوایی:** توهم به اشکال مختلفی ممکن است در فرد دیده شود. برخی از بیماران، مبتلا به توهم شنوایی هستند یعنی صداهایی را می‌شنوند که وجود خارجی ندارد و افراد دیگر قادر به شنیدن آنها نیستند. محتوای این نوع توهم در برخی اوقات ممکن است مهم و خطرناک باشد، چون اغلب این بیماران صداهایی را می‌شنوند که دستورات انجام کارهای خطرناک مثل ضرب و جرح و کشتن دیگران، اقدامات خطرناک مثل آتش‌سوزی و خرابکاری را به آنها می‌دهند.

**توهم بینایی:** برخی اوقات توهم بینایی رخ می‌دهد.

توهم بینایی با دیدن تصاویری که واقعیت عینی ندارند مشخص می‌شوند. فرد ممکن است موجودات یا تصاویر دیگر را رویت کند و آنها را واقعی ببیند. دیدن چنین تصاویری به‌ویژه در مراحل اولیه شروع بیماری برای فرد ترسناک و وحشت‌آور است.

#### سایر توهمات

توهمات دیگری نیز وجود دارند که نادرتر از توهم بینایی و شنوایی هستند. مثل توهم‌بویایی، توهمات لمسی و… در توهم بویایی فرد بوهای را احساس می‌کند که اغلب بوهای آزاددهنده هستند. در توهمات لمسی ممکن است فرد احساس کند حسراتی روی بدن او راه می‌روند و …

#### علل بروز توهم

توهم با دلایل گوناگونی ممکن است بروز کند. اکثر توهم‌ها ناشی از وجود برخی از اختلالات خاص روانی هستند و در واقع وجه مشخصه این دسته از اختلالات به شمار می‌روند مثل اسکیزوفرنی که در آن فرد با مشکلات شدید روانی و کناره‌گیری شدید از واقعیت گریبانگیر است. مصرف برخی مواد و داروهای نیز می‌تواند توهم‌زا باشد. دست‌های از مواد مخدر با حالّتی از توهم همراه هستند و سوء مصرف آنها اختلالات توام با توهم را موجب می‌شود. برخی از گیاهان نیز با توجه به نوع ترکیباتی که دارند در صورت مصرف ایجاد توهم می‌کنند مثل مسکالین.

#### تفاوت توهم با اختلالات ادراک

توهم حالتی است که در آن فرد چیزهایی را احساس می‌کند که وجود خارجی ندارند ولی فرد وجود آنها را واقعی می‌داند و بر آن اصرار می‌ورزد. اما اختلالات ادراکی در حالتی اتفاق می‌افتد که فرد یک امر واقعی را به گونه دیگری درک می‌کند. موضوعات خارجی در حالت اختلالات ادراکی تحریف‌شده و تغییر شکل یافته به نظر می‌رسند.

#### تفاوت توهم با هذیان

هذیان عمدتاً به باورها و ذهنیاتی که فرد در رابطه با مصنوعات مختلف دارد، اطلاق می‌شود. در حالت هذیانی فرد باورهایی دارد که خلاف واقعیت هستند اما فرد بر صحت این باورها و ذهنیات اعتماد راسخ دارد، مثلاً فردی که در حالت هذیانی به سر می‌برد، ممکن است این هذیان را داشته باشد که افرادی قصد جان او را کرده‌اند و نقشه‌هایی برای از بین بردن او می‌کشند. در حالت توهم هذیان از نشانه‌های اساسی در تشخیص اختلالات روانی شدید مثل اسکیزوهارا و جمله اسکیزوفرنی هستند.

#### درمان توهم

توهم خود به تنهایی به عنوان بیماری نیست بلکه به عنوان نشانه‌ای از برخی اختلالات مورد توجه هستند، از این‌رو این بین بردن توهم معمولاً مدنظر متخصصان بالینی نیست. آنها با عنوان نشانه‌شناسی بیماری‌های روانی وجود یا نبود توهم را مدنظر قرار می‌دهند و در صورت چنین موردی و با تشخیص نوع اختلال به درمان اختلال مبارزت می‌ورزند که کاهش حالات توهمی را به دنبال دارد.

#### نکته

#### فهرست بازی‌بازی سلامت روحی

### بهداشت روانی چیست

#### ترجمه: ا. امیردیوانی

■ از دیدگاه برخی افراد، سلامت روحی یعنی اهمیت دادن به میزان فشار روانی و ایجاد تعادل مطلوب بین کار و خانه. به باور مبتلایان به اختلال‌های روحی، سلامت روانی احتمالاً مفهوم فراگیری راهکارهای روزیاری و از بین بردن بیماری آنان را دربر دارد. ولی شما هر که هستید، باید بدانید که معنی بهداشت روانی خیلی فراتر از نبود بیماری روانی بوده و آن چیزی است که ما به آن احتیاج داریم.

سلامت روانی بستگی به عوامل زیر دارد که: شما راجع به خود چه احساسی دارید؟ درباره سایران چگونه می‌اندیشید؟ نیازهای زندگی روزانه را چگونه تأمین می‌کنید؟ یکی از راه‌های بیان بهداشت روحی، توصیف ویژگی‌های کسی است که از لحاظ روانی ذات سالمی باشد. سلامت روانی، درجات بسیار متفاوتی دارد و هیچ خصوصی، بیانگر بهداشت روانی مناسب و قوی نیست. حتی یک ویژگی، نشانه بیماری روانی نیست. در واقع هیچ‌کس، پیوسته از تمام خصیصه‌های سلامت روانی برخوردار نیست.

منبع:نشر به سلامت ذهنی