

نگاه

چرا نمی‌توانیم متمرکز باشیم؟

ترجمه: علیرضا سردشتی

■ یکی از نیازهای زندگی مدرن استفاده پهنه‌ای توانایی‌های مغز (مثلا تمرکز و دقت) است. تمرکز یکی از حالت‌های ذهن است و ذهن ابزاری است در دست انسان. آسانی که کنترل ذهنش را به دست بگیرد، می‌تواند در هر زمینه به موفقیت برسد. ذهن متمرکز در هر فعالیتی که به‌کار گرفته شود موفق خواهد شد. مثلا یک دانشجو یا دانش آموز با ذهن کنترل‌شده، دانشجو یا دانش‌آموز ممتازی خواهد بود. اگر چه حافظه خوب در زندگی روزمره یکی از عوامل قطعی موفقیت و پیشرفت است، اما تمرکز و حافظه قوی برای اقصار خاص مثل دانشجویان و دانش آموزان، محققان، استادان و... اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. تمرکز خوب برگ برنده دانشجویان و دانش‌آموزان در زمان تحصیل است، همچنان که یکی از ویژگی‌های مردان بزرگ در کنار اراده قوی و پشتکار، حافظه خوب و تمرکز بالای آنان است.

برای موفق شدن باید به حافظه خود اعتماد کنید، آن را تربیت کنید و به‌کار بگیرید. مغز انسان ارگانی بزرگ در فضایی کوچک است. مغز یک انسان، بالغ بر صدمیلیون سلول عصبی دارد یعنی انسان می‌تواند صدبیلیون پاره اطلاعات مختلف را به مغز بسپارد! ریچارد ستاک متخصص اعصاب می‌گوید برای نوشتن عددی که بیانگر توانایی مغز در به‌خاطرسازی است باید برای مدت ۹۰ سال هر ثانیه یک صفر مقابل عدد ۱۰ قرار دهید. اما یک عامل مهم در استفاده از این توانایی، تمرکز ذهن یا دقت بالاست. با این حال آیا رسیدن به تمرکز و حافظه خوب ارزش صرف وقت و انرژی را دارد یا خیر؟

برای رسیدن به تمرکز، حافظه قوی و کنترل ذهن تصمیم جدی بگیرید و با اراده‌ای محکم در این راه قدم بگذارید. توجه داشته باشید رسیدن به کم‌لبایی و موفقیت و آرامش بدون کنترل ذهن ممکن نیست. کنترل ذهن برای انسان آرامش، شادی و موفقیت را به ارمغان خواهد آورد. در واقع میزان موفقیت شما به میزانی است که ذهن خود را کنترل کرده باشید.

فکر و اندیشه مانند بذری است که در زمین مستعد ذهن امکان رشد می‌یابد. عجیب اینکه ذهن استعداد رشد هر نوع اندیشه‌ای را دارد، خواه اندیشه‌های منفی و مخرب یا اندیشه‌های مثبت و سازنده، بنابراین هر بذر اندیشه که در این زمین مستعد کاشته شود یا ناخواسته در زمین ذهن بیفتد و فرصت رشد پیدا کند، به‌زودی به ثمر می‌نشیند و محصول خود را تولید می‌کند و به صورت عمل و رفتار، اوضاع و شرایط تجلی می‌یابد. اندیشه‌های مثبت و سازنده میوه‌های مفید به بار می‌آورند و منجر به عادات پسندیده و رفتار آرام می‌شوند. حاصل اندیشه‌های منفی و مخرب، عادت‌های زیانبار خواهد بود. انسان محصول اندیشه‌های خود را برداشت می‌کند، خواه نیک، خواه پلید.

موفقیت و کم‌لبایی حاصل اندیشه‌های سرشار از شهامت، اعتماد به نفس، عزم و اراده استوار است. اگر اندیشه انسان، توانمند و قدرتمند باشد انسان توانمند و قدرتمند است، اگر اندیشه‌های انسان حقیر و سست باشد انسان حقیر، ضعیف و سست خواهد بود. اندیشه‌های لبریز از اعتمادبه‌نفس، عزت نفس و قدرت اراده، آسانی با عزت نفس و اعتمادبه‌نفس بالا و اراده‌ای پولادین می‌سازد که هیچ کاری برای او محال و نشدنی نیست و دست‌یافتن به هیچ هدفی دور از دسترس نیست. انسان خلاق، با هوش و ذکاوت محصول اندیشه‌های سرشار از خلاقیت، هوش و ذکاوت است.

اندیشه انسان یکی از عوامل مهم و اثرگذار بر سطح انرژی‌های فردی، موفقیت‌ها و شکست‌های وی است به این ترتیب که اندیشه‌های مثبت، مهرآمیز، خیرخواهانه، سرشار از توانمندی، هوش و خلاقیت بر شما اثر مثبت دارد و سطح انرژی‌های شما را بالا می‌برد، برعکس اندیشه‌های منفی، بدبینی، احساس تنفر از خود و دیگران، حسادت، خشم و هر گونه اندیشه حقیر و سست بر شما اثر تخریبی می‌گذارد و سطح انرژی‌های شما را به شدت کاهش می‌دهد و انرژی زیادی از انسان می‌گیرد. لازم است انسان وجود خود را از این اندیشه‌ها و احساسات منفی که مانع رشد و شکوفایی استعدادهای او می‌شود دور نگه دارد.

بنابراین یکی از راه‌های مهم تغییر وضعیت تمرکز و حافظه، تغییر اندیشه‌های حقیر و تبدیل آن به اندیشه‌های استوار و قدرتمند است. چون اندیشه سرچشمه عمل و منشأ رفتار ماست، با دگرگون کردن اندیشه‌ها اعمال و رفتار ما نیز دگرگون می‌شود. مطمئن باشید که تمرکز و حافظه خوب نه تنها در راه کسب دانش و فتح قلمه‌ای موفقیت، بلکه در تمام ابعاد و مراحل زندگی در خدمت شما خواهد بود، کافی است بخواهید! موانع اصلی در نداشتن تمرکز بالا عبارتند از:
-افکار منفی و بیهوده
-داشتن علایق شدید به چیز یا کسی خاص و دل‌بستگی‌هاو تعلقات
-داشتن خشم و کینه شدید
-اضطراب‌ها و نگرانی‌ها
-نگاه متعطف به خود و خودخواهی
-نداشتن تعادل در زندگی
-مشاخره و منازعه طلبی و افراط در بحث‌های بیهوده

نگاه

چرا نمی‌توانیم متمرکز باشیم؟

ترجمه: علیرضا سردشتی

■ یکی از نیازهای زندگی مدرن استفاده جدید است توانایی‌های مغز (مثلا تمرکز و دقت) است. تمرکز یکی از حالت‌های ذهن است و ذهن ابزاری است در دست انسان. آسانی که کنترل ذهنش را به دست بگیرد، می‌تواند در هر زمینه به موفقیت برسد. ذهن متمرکز در هر فعالیتی که به‌کار گرفته شود موفق خواهد شد. مثلا یک دانشجو یا دانش آموز با ذهن کنترل‌شده، دانشجو یا دانش‌آموز ممتازی خواهد بود. اگر چه حافظه خوب در زندگی روزمره یکی از عوامل قطعی موفقیت و پیشرفت است، اما تمرکز و حافظه قوی برای اقصار خاص مثل دانشجویان و دانش آموزان، محققان، استادان و... اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. تمرکز خوب برگ برنده دانشجویان و دانش‌آموزان در زمان تحصیل است، همچنان که یکی از ویژگی‌های مردان بزرگ در کنار اراده قوی و پشتکار، حافظه خوب و تمرکز بالای آنان است.

■ **می‌توانید تاریخچه کوتاهی از تئاتر درمانی در جهان و ایران ارائه دهید؟**

تئاتر یکی از هنرهای نمایشی است که انسان را بیش از سایر هنرها به خود مجذوب کرده است. ارسطو اولین شخصی بود که جذابیت این هنر نمایشی را مورد تحلیل و بررسی قرار داد و گفت: «زمانی که آدمیان گرد هم می‌آیند تا نمایشی را تماشا کنند، ناخواسته با قهرمانان نمایش پیوند می‌یابند و همان‌طور که بازیگران در صحنه نمایش با ناملایمات سرنوشت به پیکار می‌پردازند، تماشاگران نیز در پیکاری درونی درگیر می‌شوند که از خلال این فرآیند مفهوم همسان‌سازی یا هم‌ذات‌پنداری شکل می‌گیرد و نتیجه آن پالایش و صیقل یافتن روح تماشاگران است. پس باید گفت که تئاتر خصلتی درمانگر و تسکین‌دهنده دارد.» مفهوم پالایش که نخستین بار توسط ارسطو به‌کار بسته شد و تکامل یافت در روان‌درمانگری امروز به موضوعی بنیادین بدل شده است. سرانجام دکتر لوی مورنو (اهل رومانی) اساس نظریه تئاتر درمانی با سایکودرام را در سال ۱۹۲۱ در وین پایه‌گذاری کرد. وی جزو دسته از افرادی بود که روش تحلیل فروید را قبول نداشت و معتقد بود که خلاقیت و عمل در تئاتر خودانگیخته است و باعث درمان اختلالات می‌شود. مورنو بعدها به آمریکا مهاجرت و سایکو درام را در کلینیکی مشهور در نیویورک پایه‌گذاری کرد که تا به امروز آموزش تئاتر درمانی در این کلینیک ادامه دارد. اما متأسفانه تئاتر درمانی در ایران هنوز جای‌نفته‌اده است چراکه سایکودرام یکی از روان‌درمانی‌های جدید است که وارد روان‌شناسی شده، به همین دلیل تعداد سایکودراماتیس‌ها در جامعه ما بسیار اندک هستند. از این رو جامعه ایران با این شیوه روان‌درمانی آشنایی چندانی ندارد.

■ **تئاتر درمانی چیست؟**

محل تاقی روان‌شناسی و هنر؛ شاید بهتر آن است که بگوییم تاقی روان‌شناسی و تئاتر است. سایکودرمانی از جمله روان‌درمانی‌های بسیار موثری است که نتایج ثمربخش آن در پیشگیری و درمان مسایل روانی و اجتماعی به اثبات رسیده است. تئاتر درمانی، نمایشنامه‌ای است سناریو را خود مراجعه‌کننده با کمک بقیه مراجعان که در گروه نقش تماشاگر را دارند در صحنه بازی می‌کند.

■ **آیا تئاتر درمانی نسبت به سایر روان‌درمانی‌ها و**

گروه‌درمانی‌های دیگر امتیازی دارد؟

تئاتر درمانی، حافظه هیجانی و احساسی افراد را که در نیمکره راست مغز واقع شده در صحنه به همراه نیمکره چپ که واقعیت‌های روزمره و منطقی است، وارد بازی می‌کند. در واقع سایکودرام محل تلاقی نیمکره راست و نیمکره چپ مغز است که این مساله یعنی بازی دادن نیمکره راست مغز باعث شده که این نوع شیوه روان‌درمانی نسبت به سایر روان‌درمانی‌ها برتری داشته باشد.

■ **سایکو درام در چه زمینه از درمان اختلالات کاربرد دارد؟**

متأسفانه تحول روان‌شناختی همه افراد بدون عیب و نقص تحقق نمی‌یابد. بسیاری از افراد هر گز فرصت پرداختن به بخش‌هایی از تحول عاطفی، شناختی و اجتماعی خود را به دست نمی‌آورند. صحنه تئاتر درمانی فرصت مجددی در اختیار این افراد قرار می‌دهد تا این جنبه فراموش‌شده خود را کشف کنند. باید اشاره کرد که سایکودراما در درمان همه نوع اختلالات کاربرد داشته و محدودیتی در این زمینه ندارد. البته موثرترین کاربرد آن برای مشکلات روابط بین فردی است چراکه در صحنه ما رابطه «من» و «تو» را به عمل می‌آوریم. علاوه بر این در درمان اختلالات شخصیتی و هیجانی نیز کاربرد دارد چراکه تئاتر درمانی از همه فنون و تئوری‌های روان‌شناسی کمک می‌گیرد. تئاتر درمانی همچنین برای افرادی که

گفت‌وگو با بهناز بهدادفر در مورد تئاتر درمانی

محل تلاقی روان‌شناسی و هنر

فرزانه نیکروح‌تین



عکس: Corbis

دچار اختلالات پس از سانحه یا اختلالات پس از استرس شدند، از جمله برای جانبازان و کسانی که در جنگ صدمات روحی دیده‌اند بسیار مفید و نتیجه‌بخش است. بارها شده که در روان‌درمانی‌های فردی، من به‌عنوان یک درمانگر به بن‌بست رسیدم اما زمانی که مراجعه‌کننده را وارد تئاتر درمانی کرده‌ام کاملاً جواب گرفته‌ام و علت آن هم این است که سایکودرام از موثرترین درمان‌هاست چراکه فرد را درگیر اجرا می‌کند.

■ **تئاتر درمانی بیشتر به روان‌شناسی نزدیک است یا روانپزشکی؟**

از آنجا که تئاتر درمانی جزو روان‌درمانی‌هاست زیرمجموعه روان‌شناسی محسوب می‌شود. البته ناگفته نماند ما مراجعانی داریم که تحت نظر روانپزشک و دارودرمانی هستند اما بنا به دستور روانپزشکشان به تئاتر درمانی روی آورده‌اند. معمولاً نمی‌توان بین روان‌شناسی و روانپزشکی در این زمینه تمایز قابل شذ. از دید من یک جور تعصب است که بگوییم فقط این یا فقط آن.

■ **گروه‌های تئاتر درمانی از چه اجزا**

و ارگانی تشکیل شده است؟

اجزای گروه تئاتر درمانی شامل ۱-مراجعه‌کننده (بازیگر) ۲-کارگردان (درمانگر) ۳-۴-تماشاگران که با بازیگر همدانندسازی می‌کنند، هستند که در واقع در یک مرحله آنها جزو حضار و تماشاگران هستند و در مرحله دیگر بازیگر. آنچه

با کودکان ناسازگار چه کنیم؟

جلال مرادی

۱-**علل ارثی:** گروهی معتقدند بسیاری از ناسازگاری‌های کودکان ریشه در سرشت و طینت آنها دارد که به همراه زن از طریق والدین به آنها منتقل می‌شود.
۲-**علل زیستی:** مانند نقص عضو، اختلال در بنیابی و شنوایی و اختلال در مغز و دستگاه‌های عصبی در قبل یا حین یا بعد از تولد می‌تواند از دیگر عوامل باشد.
۳-**علل روانی:** مانند وجود فشارهای درونی، میل به استقلال، وجود تعارض و کشمکش در زندگی روزمره خصوصاً زمانی که کودک خود را بی‌پناه و بدون پشتوانه احساس کند عادات عصبی مانند ناخن جویدن و انگشت مکیدن و... در او مشاهده می‌شود.
۴- **علل عاطفی:** مانند احساس محرومیت از محبت والدین، ناکامی از دستیابی به اهداف موردعلاقه، ولادت کودک جدید در خانواده، عدم امنیت عاطفی به هر دلیل ممکن.
۵- **علل اجتماعی:** مانند نابسانامی و اختلاف و درگیری بین اعضای خانواده، متارکه والدین، بدآموزی از الگوهای خانه، مدرسه و جامعه، عدم مقبولیت در بین دیگران، یادگیری رفتارهای نامطلوب از گروه همسالان،

عدم نظارت کافی والدین، تفریط وجود قانون منصفانه و قاطع در خانه و مدرسه، مشکلات اقتصادی و... .

۶-**علل تربیتی:** مانند عدم یافراط محبت، ناهماهنگی بین عوامل تربیتی در خانه، مدرسه و جامعه، برآورده کردن تمام خواسته‌های کودک بدون چون و چرا یا بالعکس، تنبیه بدنی و آزارهای روانی، مقایسه و تحقیر و سرزنش کودک و...

■ **چگونه با رفتارهای ناسازگارانه فرزندان برخورد کنیم؟**

اگر خودمان تحت فشارهای روانی ناشی از زندگی و کار قرار داریم و نمی‌توانیم رفتار و گفتار خود را کنترل خود پی ببرند و آن را به دیگران شناسانند اکثر مکاتب الهی و تربیتی و دینی نیز افراد را به شناخت خود دعوت می‌کنند و از اینجا می‌توان دریافت که مهارت خودآگاهی جزو مهارت‌های مهم است. این مهارت ارتباط تنگاتنگی با اعتماد به نفس دارد چراکه اعتماد به نفس، اعتماد به خود و توانایی‌های خویشتن است. آگاه بودن به توانایی‌های خود و نشان دادن آن به دیگران، اعتماد به نفس افراد را بالا می‌برد. مثلاً فردی پس از آموختن موسیقی و پی بردن به استعداد خود در آن زمینه و ماهر شدن در آن، بیشتر از قبل خود را باور می‌کند و بر میزان اعتماد به نفس وی افزوده می‌شود، از طرفی وقتی اعتماد به نفسش بالا می‌رود می‌تواند به خوبی با دیگران ارتباط برقرار کند و در برقراری روابط اجتماعی موفق‌تر از گذشته عمل کند، از این منظر خودشناسی مقدمه ارتباط با دیگران است. به‌طور خلاصه باید گفت که آگاهی افراد به حالات روحی‌شان به کنترل هیجانات‌شان کمک می‌کند و در نتیجه برای افراد سودمند است همان‌گونه که عدم آگاهی‌شان برای آنان مشکلات و تعارضاتی را به همراه دارد. آگاهی از نقاط قوت و ضعف خود، داشتن تصویر واقع‌بینانه از خود، آگاهی از حقوق و مسؤولیت‌های خود، توضیح ارزش‌ها انگیزش برای شناخت، داشتن عزت‌نفس، لذت بردن از زندگی، برخورد مناسب با ناکامی‌ها و شکست‌ها، ارزشیابی موثر بودن اعمال خود، تشخیص نیازهای جسمی و روانی، علایق و نیازها و توصیف دیگران درباره خود از مصادیق و ابعاد خودآگاهی است.

نکته

مهارت خود آگاهی چیست؟

زهرا خالقی صفا

■ مهارت‌های زندگی، مهارت‌هایی هستند که به منظور ارتقای سطح ارتباطات، افزایش قدرت تصمیم‌گیری، تعامل با دیگران، یادگیری، مدیریت و درک خویش و کار کردن در گروه خود مورد استفاده قرار می‌گیرد. یکی از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی، مهارت خودآگاهی است. صاحب‌نظران خودآگاهی را شناختی که فرد نسبت به خود به دست می‌آورد، می‌دانند که این شناخت به دو طریق کسب می‌شود یکی از طریق مقایسه‌ای که فرد بین خود و اطرافیان انجام می‌دهد و دیگری از طریق بازخوردهایی که سایرین به فرد می‌دهند. به‌این‌ترتیب فرد به احساس خوبی دست پیدا می‌کند و خود را توانا، جذاب و دوست‌داشتنی می‌بیند. این توصیف که تداعی‌کننده توانایی‌های فرد است در روان‌شناسی خودآگاهی نامیده می‌شود. توانایی‌هایی که لازم‌ه دانستن خودآگاهی است، سه دسته است که شامل ۱- توانایی‌های جسمی و فیزیکی ۲- توانایی‌های فکری و روحی و ۳- توانایی‌های جسمی و روحی با هم می‌شود. انسان باید برای شناخت دقیق‌تر و بهتر خود، آگاهی‌هایش را در مورد شناخت توانایی‌های خود طبقه‌بندی کند. مثلاً بداند که شناخت علایق، خصوصیات، روحیات، احساسات، هیجانات، تفکرات و عواطف منوط به داشتن آگاهی دقیق از خصوصیات روحی و روانی و درونی خود است که همان شناخت فکر است و روان‌شناسان از آن فرآیند آگاهی داشتن از فکر به‌عنوان فراشناخت یادمی‌کنند.

همچنین شناخت توانایی‌های جسمانی منوط به شناخت خصایص و توانایی‌های بیرونی و فیزیکی او است. دیگران عامل مهمی برای شناساندن توانایی‌های انسان‌ها به خود فرد هستند بنابراین می‌بینیم که مهارت خودآگاهی به این مساله اشاره دارد که افراد باید بتوانند تصویری واقعی از خود ارایه دهند و خودشناسان را تعریف کنند. ارزش‌های مورد قبول خود را بشناسند و بر خواسته‌ها، نیازها، تمایلات، ترس‌ها و هیجانات، عواطف، روحیات، مشخصات جسمانی و ویژگی‌های جسنیتی و خصایص مثبت و منفی خود واقف باشند. در حقیقت انسان‌ها به‌وسیله نمادهایی خود را به اشخاص و دیگران معرفی می‌کنند. این نمادهای می‌توانند کلامی و غیرکلامی باشند. زبان وسیله مهمی برای شناساندن خود به دیگران است اما این تنها وسیله برای شناسایی خود به دیگران نیست و



انسان‌ها به طرق دیگری نیز خود را می‌شناسانند و آن طرق غیرکلامی است؛ مثلاً بعضی از اشخاص لباس‌هایی می‌پوشند که وابستگی آنها را به گروهی خاص، اعتقادات و باورهای مورد قبول‌شان نشان می‌دهد. علاوه بر این افراد از نشانه‌های دیگری به‌خصوصیات یکدیگر پی می‌برند.

مثلاً از سرخ شدن فردی در جمع، پی می‌برند که وی خجالتی است یا از امتناع اشخاص از پرواز با هواپیما و عدم علاقه به کوه‌نوردی، می‌توان به ترس از ارتفاع در وجود آن اشخاص پی برد. به‌طور خلاصه می‌توان گفت که مجموعه حالات و چهره و رفتارهای غیرکلامی و عادات منحصربه‌فرد شخصی ما به دیگران هستند که سایرین نیز با بازخوردهایشان، ما را از وجود آنها آگاه می‌کنند و در نتیجه به رشد خودآگاهی ما کمک می‌کنند. افراد باید خود را بشناسند و به ارزش‌ها و توانایی‌های خود پی ببرند و آن را به دیگران شناسانند. اکثر مکاتب الهی و تربیتی و دینی نیز افراد را به شناخت خود دعوت می‌کنند و از اینجا می‌توان دریافت که مهارت خودآگاهی جزو مهارت‌های مهم است. این مهارت ارتباط تنگاتنگی با اعتماد به نفس دارد چراکه اعتماد به نفس، اعتماد به خود و توانایی‌های خویشتن است. آگاه بودن به توانایی‌های خود و نشان دادن آن به دیگران، اعتماد به نفس افراد را بالا می‌برد. مثلاً فردی پس از آموختن موسیقی و پی بردن به استعداد خود در آن زمینه و ماهر شدن در آن، بیشتر از قبل خود را باور می‌کند و بر میزان اعتماد به نفس وی افزوده می‌شود، از طرفی وقتی اعتماد به نفسش بالا می‌رود می‌تواند به خوبی با دیگران ارتباط برقرار کند و در برقراری روابط اجتماعی موفق‌تر از گذشته عمل کند، از این منظر خودشناسی مقدمه ارتباط با دیگران است. به‌طور خلاصه باید گفت که آگاهی افراد به حالات روحی‌شان به کنترل هیجانات‌شان کمک می‌کند و در نتیجه برای افراد سودمند است همان‌گونه که عدم آگاهی‌شان برای آنان مشکلات و تعارضاتی را به همراه دارد. آگاهی از نقاط قوت و ضعف خود، داشتن تصویر واقع‌بینانه از خود، آگاهی از حقوق و مسؤولیت‌های خود، توضیح ارزش‌ها انگیزش برای شناخت، داشتن عزت‌نفس، لذت بردن از زندگی، برخورد مناسب با ناکامی‌ها و شکست‌ها، ارزشیابی موثر بودن اعمال خود، تشخیص نیازهای جسمی و روانی، علایق و نیازها و توصیف دیگران درباره خود از مصادیق و ابعاد خودآگاهی است.