

شادیاخ

شماره چهارم

فصلنامه علمی - آموزشی

معاونت دانشجویی - فرهنگی

دانشکده علوم پزشکی نیشابور

اداره مشاوره و راهنمایی دانشجویی

خودآگاهی < ضرورت مشاوره پیش از ازدواج < خشم

خودآگاهی

دوری گزینیم. و همچنین از نقاط ضعف و نقاط قوت خود آگاه شویم و با تکیه بر نقاط قوت، نقاط ضعف خود را کاهش دهیم و از آنچه که هستیم شاد و راضی باشیم.

خود پنداره

احساسی که هر کس درباره خود دارد، نقش مهمی در سلامت روانی او دارد. به احساسی که هر فرد درباره خود دارد، خود پنداره می گویند. خود پنداره یعنی اینکه ما خودمان را چگونه می بینیم، یعنی تصویر یا برداشتی که هر کس از خودش دارد. طرز برداشت ما از خودمان تا حد زیادی به وسیله تجارب گذشته ما، (موفقیت ها و شکست های ما) و آنچه دیگران درباره ما فکر می کنند، شکل می گیرد.



ویژگی های افراد خود آگاه عبارت است از:

۱. خصوصیات مثبت و توانایی و استعداد های خود را می شناسند و به آنها افتخار می کنند.
۲. خصوصیات منفی و نقاط ضعف خود را می شناسند، می پذیرند و در جهت اصلاح آنها تلاش می کنند.
۳. موفقیت ها و شکست های خود را می شناسند، به موفقیت هایشان افتخار می کنند و از شکست هایشان درس می گیرند.
۴. به خود و دیگران احترام می گذارند.
۵. برای رسیدن به اهداف خود تلاش می کنند.
۶. مسئولیت اعمال و رفتار خود را می پذیرند.
۷. توانمندی های اجتماعی: برخورداری از طیف وسیعی از مهارت ها و راهبردهای اجتماعی شامل مهارت های گفتگو، جرأت مندی و گوش دادن، آمادگی برای گوش دادن به دیگران و احترام گذاشتن به احساسات و عقاید دیگران که در تعاملات اجتماعی بسیار مهم است.
۸. خوش بینی: اعتقاد راسخ به اینکه آینده می تواند بهتر باشد، احساس امید و هدفمندی. این باور که شما می توانید زندگی و آینده خود را کنترل کنید.

وقتی بچه بودم دلم می خواست دنیا را عوض کنم.

بزرگتر که شدم گفتم: دنیا بزرگ است کشورم را تغییر می دهم. در نوجوانی گفتم: کشور خیلی بزرگ است بهتر است شهرم را دگرگون سازم. جوان که شدم گفتم: شهر خیلی بزرگ است محله ای خود را تغییر می دهم.

به میان سالی که رسیدم گفتم: از خانواده ام شروع می کنم. در این لحظه ای آخر عمر می بینم که باید از خودم شروع می کردم، اگر تغییر را از خودم آغاز کرده بودم خانواده ام، محله ام، شهرم، کشورم و جهان را به قدر توانم تغییر می دادم.

تعریف خود آگاهی

خود آگاهی به این معناست که افراد چگونه به خود نگاه کرده و بر اساس این نگاه، چه احساسی پیدا می کنند. نوع خود آگاهی ما، پیش بینی کننده احساس رضایت ما از خودمان و زندگی می باشد. با این وجود می توان خود آگاهی را، توانایی شناخت خود و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قوت، خواسته ها و احساسات خود دانست. این مهارت یکی از کلیدی ترین مهارت هایی است که فرد برای رسیدن به زندگی موفق، باید به آن مجهز شود.



اهمیت و تاثیر خود آگاهی بر زندگی

خود آگاهی به ما کمک می کند تا از نیازهای خود آگاه شویم و از مسیرهای سالم به رفع نیازهای خود بپردازیم. با شناخت نیازهای خود می توانیم راد و روش بهتری برای مقابله با نیازهای خود بیابیم. احساسات خود را شناسایی کنیم، از آنها آگاه شده و این احساسات را کنترل و مدیریت کنیم تا به خود و دیگران صدمه نزنیم. اهداف واقع بینانه ای برای زندگی خود تعیین کنیم. به این ترتیب از دنبال کردن اهداف بسیار ایده آل، تخیلی و کمال گرایانه

موانع بر سر راه خود آگاهی

برخی باورهای غلط مانند «همیشه این طور بوده ام، من این چنین هستم، دست خودم نیست، ذات من اینطور است، بخت و اقبال من چنین بود و ...» مانع شناخت خود است و ذهنیت تغییر ناپذیری را تقویت و توجیه می کند و مانع رشد و پیشرفت خواهد شد و ما را از رسیدن به خود آگاهی باز می دارد.



تمرین های کسب خود آگاهی

تمرین ۱: ویژگی های مثبت و منفی خودتان را در جدولی بنویسید.

تمرین ۲: چند مورد از ویژگی های خود را که مورد رضایت شماست یا به آن افتخار می کنید را بنویسید.

تمرین ۳: چند مورد از ویژگی های خود را که مورد رضایت شما نیست و مایل به تغییر آنها هستید را بنویسید.

تمرین ۴: حداقل سه مورد از توانایی ها و سه مورد از ضعف های خود را بنویسید.

منظور از توانایی، فعالیت هایی است که می توانید به خوبی انجام دهید. منظور از ضعف ها، فعالیت های است که در مقایسه با همسالان خود نمی توانید آنها را انجام دهید.

ضرورت مشاوره پیش از ازدواج

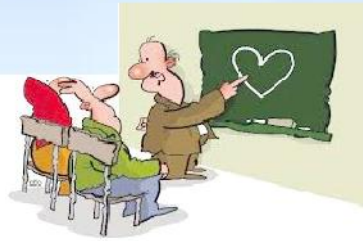
فشت اول چون نهد معمار کج تا ثریا می رود دیوار کج
ما در انتخاب خانواده ای که در آن به دنیا آمده ایم هیچ گونه اختیاری نداشته ایم اما معمار خانواده آتی خود خواهیم بود. هر چند ازدواج همه ی امر خانواده نیست اما خشت اول و سنگ بنای خانواده است. بنابراین یکی از مهمترین مسایل در نهاد خانواده، ازدواج و مسایل پیرامون آن است. ازدواج در زمره ی پیچیده ترین روابط انسانی است. ازدواج برخوردی شگفت میان فرهنگ و طبیعت یا قواعد اجتماعی و کشش جنسی است. بنابراین ازدواج موفق پایه و بنیانی عالی برای ایجاد خانواده ای شاد و مستحکم است. آماده نبودن برای ازدواج مانند آماده بودن برای ناکامی و شکست است و انتخاب تصمیم برای ازدواج بر تمام وجوه آینده فرد تاثیر می گذارد و می تواند رضایت آورترین و یا مایوس کننده ترین تجربه ی زندگی فرد باشد. اکثر مردم آن قدر که وقت و انرژی برای مراسم ازدواج صرف می کنند برای انتخاب مناسب همسر و آمادگی برای ازدواج وقت صرف نمی کنند.

دلایل درست و نادرست ازدواج

برای ازدواج کردن دلایل بسیاری وجود دارد، اما برای ازدواج نکردن دلیل آوردن اغلب سخت و مشکل است.

دلایل درست برای ازدواج

۱- مصاحبت و همراهی: شریک شدن با دیگری در زندگی دلیل رایج و مناسبی برای ازدواج است. مصاحبت و همراهی به این معناست که در سفر زندگی شریک و همراهی داشته باشیم.



۲- عشق و صمیمیت: نیاز به عشق و صمیمیت، با نیاز به مصاحبت و همراهی رابطه دارد. محبت اصیل و حقیقی برای فرد فرد آدمیان هدیه ای فوق العاده است.

۳- شریک حمایت کننده: دلیل مناسب دیگر، فرصتی است که ازدواج برای رشد فرد به عنوان یک انسان فراهم می کند، شریک شدن در موفقیت های یکدیگر و حمایت اصیل و صمیمانه می تواند ارتباط را تقویت کند و به آن ثبات بدهد. ازدواج مناسب می تواند بهترین فرصت برای موفقیت هر دو نفر باشد.

۴- شریک جنسی: ازدواج منبع با ثباتی برای ارضای جنسی هر دو نفر است و راهی است مشروع و مجاز برای بروز هیجانات و رفتارهای جنسی است. اما اگر ارتباط جنسی دلیل اصلی ازدواج باشد، معمولاً با ازدواج موقتی روبرو خواهیم شد.

۵- والد شدن: دلیل رایج دیگر جهت ازدواج صاحب فرزند شدن است. والد شدن البته موهبتی آمیخته با تضاد است. از یکسو تربیت فرزند وظیفه ای سخت و اغلب دلسرد کننده است اما از طرف دیگر کاری بسیار رضایت آور است. زوج هایی که با موفقیت فرزندان خود را بزرگ کرده اند «انسجام بیشتری» را در خود می یابند و از آنچه که با هم به ثمر رسانده اند احساس افتخار و غرور می کنند.

دلایل نادرست برای ازدواج



۱. شورش بر علیه والدین
۲. جستجوی استقلال
۳. التیام یک ارتباط شکست خورده
۴. فشار خانواده و یا اجتماع
۵. ازدواج اجباری
۶. نیاز جنسی
۷. دلایل اقتصادی
۸. تنهایی و استیصال
۹. احساس گناه
۱۰. احساس کمبود و تهی بودن

در شماره بعدی فصلنامه شادیاخ در مورد مزیت ها و محدودیت های آشنایی قبل از ازدواج و خواستگاری صحبت خواهیم کرد.

مهارت های کنترل خشم

در شماره قبل در مورد اینکه خشم چیست و چه زیانهای در پی دارد مطالبی ارائه شد. در این شماره به دلایل پراگندگی شدن خشم، افراد مستعد خشمگین شدن و نحوه کنترل آن می پردازیم.

پنج روش ویژه برای کنترل خشم:

الف- آرامش آموزی

شیوه های آرامش آموزی ساده مثل تنفس عمیق و تصویرسازی ذهنی آرامش، می تواند احساس خشم شما را فروکش کند. کتاب ها، کاست ها و دوره هایی وجود دارد که به شما تکنیک های آرامش آموزی را یاد می دهد و وقتی شما چنین تکنیک هایی را یاد بگیرید می توانید در موقعیت های مختلف از آن استفاده کنید. برای زوج هایی که هر دو تند مزاج هستند آرامش آموزی



شیوه خوبی برای بهبود رابطه شان است.

قدم هایی ساده برای آرامش آموزی

نفس عمیق بکشید. و سعی کنید که از دیافراگم نفس عمیق بکشید. نفس کشیدن از سینه شما را آرام نمی کند.

به طور مکرر کلمه ای که بار

آرامش دارد، مثل سخت نگیر یا

آرام باش، را در هنگام تنفس

عمیق تکرار کنید.

با تصویرسازی ذهنی خود، تجربه

ای پر از آرامش را تجسم کنید.



این تجربه ممکن است کاملاً ذهنی یا از خاطرات شما باشد.

انجام حرکات آرام یوگا، همانند ورزش نرم و آرام، تنش عضلات شما را کم می کند و شما آرام تر می گردید.

تکنیک های فوق را به شکل روزانه تمرین کنید. یاد بگیرید تا در هنگام رویارویی با موقعیت های تنش زا به شکل اتوماتیک از این تکنیک ها استفاده کنید.

ب- بازسازی شناختی

این روش به شما کمک می کند تا شیوه ی تفکر خود را تغییر دهید. افراد خشمگین و عصبانی تمایل به ناسزا گفتن، فحاشی کردن و با صدای بلند صحبت کردن یا داد زدن دارند. این گونه رفتارها منعکس کننده افکار درونی آنهاست. وقتی شما عصبی می شوید افکارتان بسیار اغراق شده و کاملاً نمایشی می شود. تلاش کنید تا افکار منطقی تری را جایگزین این گونه فکرها بکنید. برای مثال، به جای اینکه به خودتان بگویید: چقدر وحشتناک! یا بدبخت شدم! به خودتان بگویید، این مساله من را ناراحت کرد، اما دنیا که آخر نشده است و عصبانی شدن هم که مشکلی را حل نمی کند.

مراقب استفاده کردن از کلماتی مثل «هرگز» یا «همیشه» برای صحبت کردن در مورد خود و دیگران باشید.

«تو همیشه فراموش کار هستی»

«من هرگز موفق نمی شوم»

«من هرگز نمی توانم خشم خود را کنترل کنم»

اگر چنین فکر کنید، به گونه ای خشم خود را توجیه کرده اید و احساس می کنید که راهی برای حل مشکل خود ندارید. ممکن است موجب سرزنش و تحقیر خود و دیگران شوید یا روابط اجتماعی خود را تخریب کنید. بهتر است به خاطر داشته باشید که عصبانیت مشکلی را حل نمی کند و احساس خوبی در شما به وجود نمی آورد بلکه شرایط بدتری را ایجاد می کند.

ج- تخلیه انرژی

وقتی خشم بر شما مستولی می شود تخلیه انرژی از طریق پرداختن به فعالیت های جسمی یا خلاق، مفید و اثربخش است. فایده ی



تخلیه ی خشم این است که می توان در وضعیت ذهنی آرام، مشکل خشم پراکنج خود را حل کرد. تخلیه انرژی به عنوان یک مهارت مقابله با خشم، یک فرایند دو مرحله ای است.

مرحله اول، رها ساختن تنش و پراگندگی از سیستم است. مرحله دوم، به حل مساله مربوط است. تخلیه انرژی به عنوان یک مهارت مقابله ای غالباً خوب درک نشده است، زیرا افراد به اهمیت مرحله ی دوم آن توجه نمی کنند. تخلیه انرژی، منبع ناکامی یا بدرفتاری را برطرف نمی کند، بلکه فقط به انسان خوبشستن داری می بخشد تا بتواند با منبع خشم مقابله کند. همیشه فرایند تخلیه ی خشم را همراه با مرحله ی دوم آن یعنی حل مساله به کار ببرید.

د- حل مساله

منظور از حل مساله یعنی استفاده از یک شیوه منظم و هدفمند برای رسیدن به یک هدف خاص که عمدتاً حل یک مشکل است گفته می شود. حل مساله یک سری سلسله مراتب دارد که درک آن نیاز به دقت مناسبی دارد. در زیر مراحل حل مساله تشریح خواهد شد. مرحله اول: از خود بپرسید که آیا مشکلی وجود دارد؟ جواب بله یا خیر.



مرحله دوم: مشکل را تعریف کنید.

مرحله سوم: عوامل به وجود آورنده

مشکلات را شناسایی کنید.

مرحله چهارم: راه حل ها ممکن را شناسایی کنید.

مرحله پنجم: بهترین راه حل را انتخاب کنید.

مرحله ششم: راه حل انتخاب شده را پیاده کنید.

مرحله هفتم: آیا راه حل انتخاب شده مفید واقع شده است؟ جواب بله یا خیر.

مرحله هشتم: اگر مفید موثر نبوده مشکل چیست.

در صورتی که راه حل انتخاب شده موثر واقع نشده باشد باید دلایل امر مشخص شود و در صورت لزوم راه حل دیگری انتخاب شود.

ه- تغییر محیط

شاید در بعضی موقعیت ها هیچ چیز به اندازه فاصله گرفتن از محیط تحریک کننده و پراکنج کننده خشم و انتخاب یک محیط آرام و بدون تنش برای کنترل خشم مفید نباشد. همه ما احتمالاً در طول زندگی خود با موقعیت هایی مواجه می شویم که نمی توانیم در مواجهه با آنها خشم خود را کنترل کنیم، البته رها کردن موقعیت می تواند کاملاً موقتی باشد و هنگامی که خود را برای مواجهه با موقعیت در شرایط مناسبی قرار دادید می توانید به نحو موثرتری با خشم خود و موقعیت کنار بیایید.

دانشجویان پرافتخار دانشکده علوم پزشکی نیشابور (ورودی مهرماه ۹۲)



سمیرا محمودزاده سراب
رشته هوشبری



بتول غلامی مصدق
رشته هوشبری



نسرين منصورنيا
رشته پرستاری



مجتبی صفاری
رشته پرستاری



زهرا مرشدی
رشته پرستاری



مریم بهشتی
رشته پرستاری



فاطمه حیدری نیا
رشته بهداشت عمومی



فاطمه صادقی گلماکانی
رشته بهداشت عمومی



آرزو تقی آبادی
رشته بهداشت عمومی



رضا خندان
رشته هوشبری



میلاد جمی کارپور
رشته هوشبری

آدمی ساخته افکار خویش است

فردا همان خواهد شد

که امروز می‌اندیشیم



صاحب امتیاز: معاونت دانشجویی - فرهنگی دانشکده علوم پزشکی نیشابور

مدیر مسئول: مهندس محمدباقر دلخوش

سرپرست: احمد شریف نژاد

همکاران شماره: فائقه غنی، احمد شریف نژاد، محمدرضا برزنونی

تیراژ: ۱۵۰ نسخه

نشانی: نیشابور، امام خمینی ۲۷، معاونت دانشجویی و فرهنگی، اداره مشاوره دانشجویی

تلفن: ۳۳۳۴۹۱

وب سایت مرکز مشاوره دانشکده علوم پزشکی نیشابور

<http://www.nums.ac.ir>

وب سایت دفتر مرکزی مشاوره وزارت بهداشت

<http://farhangi.behdasht.gov.ir>

مطلع شدیم که خوشبختانه ارزشیابی اساتید از ترم گذشته فعال شده و اولین ارزشیابی از نقطه نظر دانشجویان نیز اجرایی شده است و اساتید محترم در جریان نقطه نظرات دانشجویان در رابطه با شیوه های آموزشی خود قرار گرفتند و همچنین اسامی ۳ نفر از اساتید محترمی که در این نظر سنجی امتیازهای بالایی کسب کردند به شرح ذیل می باشد که این مجله به ایشان تبریک و موفقیت و سرپلندی روز افزون آنها را آرزو می کند.

خانم مریم طاهری شرق
فناوری اطلاعات



آقای مجید وفایی
بیوشیمی



آقای دکتر محمد صادق سروی
خون شناسی و انتقال خون

