



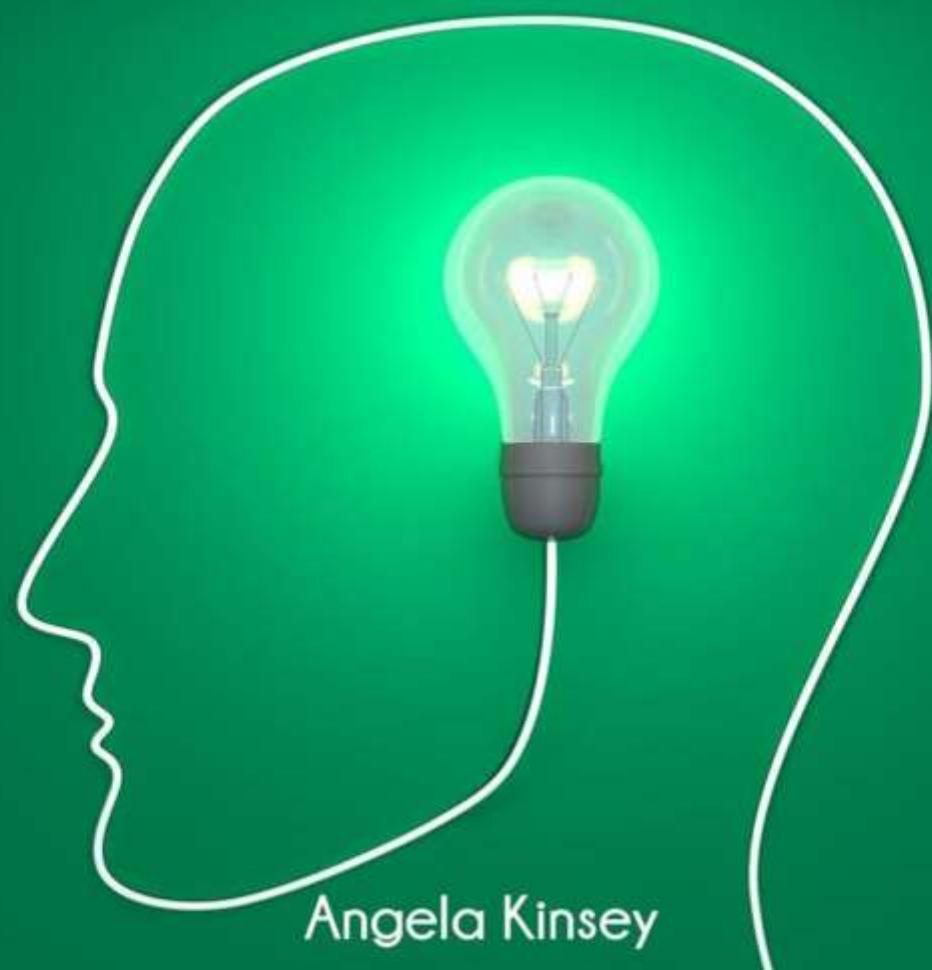
معاونت فرهنگی و دانشجویی

فصلنامه روانشناسی  
Binesh بینش

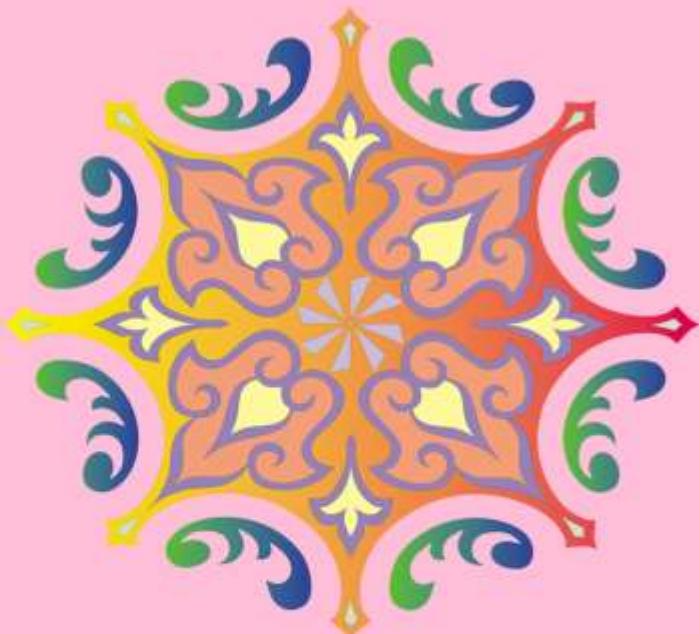
اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی گناباد  
سال نهم، شماره یازدهم، بهار ۱۴۰۲

# FOCUS

Learn How to Use Focus to Improve  
Your Concentration and Create  
Your Dream Life



Angela Kinsey



فصلنامه  
روانشناسی

**بینیش**

سال نهم، شماره یازدهم، بهار ۱۴۰۲

صاحب امتیاز :

اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویی  
دانشگاه علوم پزشکی گناباد

مدیر مسئول: دکتر نجمه سادات حاجی وثوق  
سردبیر: زهره خدادادی

طراحی و صفحه آرایی: مهدی محمدی  
هیات تحریریه: الناز مطیع نوqابی،  
نجمه سادات حاجی وثوق، محمد تمدن،  
زهره خدادادی

نشانی: گناباد، حاشیه جاده آسیایی،  
دانشگاه علوم پزشکی، معاونت فرهنگی  
و دانشجویی، اداره مشاوره و سلامت  
روان دانشجویی

شماره تماس: ۰۵۱ ۵۷۲۴۰۵۱

۲

۳

۴

۵

۶

۷

۸

۹

۱۰

۱۱

۱۲

۱۳

۱۴

۱۵

۱۶

سخن سردبیر

اثرزیگارنیک

معرفی اختلال استرس پس از سانحه

از سوءصرف کتابخانه اجتناب کنید

با مهار و سوسه تمرکز را بالا ببرید

معرفی تست شادکامی آکسفورد

آیا همه کتاب هارا باید تا آخر بخوانیم؟

آسان سازی فرایند تصمیم گیری با غلبه بر اهمال کاری

دزد خمیر دندون هام؟!

چگونه در سال ۱۴۰۲ کتاب بخوانیم؟

چگونه برای سال جدید هدف گذاری کنیم؟

هدف گذاری اصولی به روش SMART

فیل سفید زندگیت را بشناس

معرفی کتاب (کتابخانه نیمه شب)

## سخن سردیر

دفتر را به نام او می‌گشاییم که هر امر مهمی بی‌یاد او بی‌حاصل است.

مایه خوشوقتی است که اولین شماره سال ۱۴۰۲ نشریه روانشناسی بینش را تقدیم علاقه مندان به مطالعات علمی و سلامت روان و اجتماعی می‌کنیم.

ضمن عرض تبریک به مناسبت سال جدید و در پیش داشتن روز جهانی روان شناس برخود لازم می‌دانیم اهمیت مشاوره و روانشناسی را برجسته کنیم. همه افراد در بردههایی از زندگی خود با مشکلات و بحران‌هایی روبرو می‌شوند؛ این مشکلات می‌توانند ناشی از مسائل و استرس‌ها و شرایط محیط و یا ناشی از بحران‌های درون روانی باشند.

روان شناسان و روان پزشکان می‌توانند در این موقعیت‌ها به کمک فرد بیایند و با آموزش و رویکرد‌های مختلف و مداخلات درمانی تسهیلگر مسیر افراد شوند و به شما کمک کنند تا با عملکردی پویا و فعال با مشکلات خود روبرو شوید و آن‌ها را حل و فصل کنید.

امید است با کمک و تکیه بر توان و استعداد دانشجویان علاقه مند روز به روز شاهد پیشرفت فصلنامه روانشناسی اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویی باشیم و امیدواریم مطالب این چاپ از نشریه بینش بتواند مفید و کاربردی واقع شود.

با تشکر  
زهره خدادادی  
سردبیر نشریه بینش

بهار ۱۴۰۲

# اثر زیگارنیک

## کارهای ناتمام

### مغزمان را می کشد



شاید شما هم کارهای نیمه تمام تموم زیادی داشته باشید، ولی شاید اگه بدونین که کارهای نیمه تموم چطوری میتوونن مغزما رو نابود کنن زودتر به فکر اتمام کارهای رهاسده بیفتد. مسائل زیادی که به آنها فکر می کنیم هر کدام بخشی از فضای ذهن و تمرکز ما را به خود اختصاص می دهند.

هریک از کارهای نیمه تمام در مغز ما تبدیل به یک پوشه باز می شوند.

آیا بازماندن پوشه ها در مغزما مشکل ساز می شوند؟ بله، به این دلیل که ما کارها و وظایف ناتمام را بیشتر از کارها و وظایف تمام شده به خاطر می آوریم. به این پدیده زیگارنیک می گویند.

هر کار ناتمام به معنای این است که بخشی از ظرفیت مغز شما صرف فکر کردن به آن می شود.

روان شناس روس، بلوما زیگارنیک، روزی در رستوران نشسته بود که متوجه شد پیشخدمت ها سفارش غذا را بدون اینکه یادداشت کنند به خاطر می آورند اما بعد از اینکه صورتحساب پرداخت شد آن را فراموش می کنند.

**آن روز میگارنیک:**

زیگارنیک بعد از تحقیقاتی چنین نتیجه گرفت: افراد از اینکه کارهایشان را ناتمام بگذارند، متنفر هستند. پروژه ها و کارهای ناتمام ذهن انسان را بیشتر از کارهای تمام شده درگیر می کنند. این پدیده به ((اثر زیگارنیک)) مشهور شده است.

پس اگر در مغزتان انبوهی از کارهای ناتمام دارید، فکر تان مدام درگیر آن ها باقی می ماند و تمرکز تان را از دست می دهد و دچار حواس پرتی می شوید.

**چه کنیم تا حواس پرت نباشیم؟**

۱. بیش از اندازه برای خودتان کار نترانشید.
۲. کارهایی را که انجامشان وقت کمی از شما می گیرد در سریع ترین زمان ممکن به انجام برسانید.
۳. از انجام چند کار به طور همزمان بپرهیزید و تا کاری را تمام نکرده اید، به سراغ کار جدیدی نروید.
۴. از آنجا که در حرفه شما پرهیز از مورد دوم ممکن است دشوار باشد: همیشه یک دفترچه به همراه داشته باشید و کارهای ناتمام و ایده های تان را در آن یادداشت کنید.
۵. در پایان روز زمانی را صرف برنامه ریزی و اولویت بندی امور روز بعد و بازبینی دفترچه برنامه ریزی تان کنید.

# معرفی اختلال استرس پس از سانحه

تابه حال یک موقعیت نامطلوب همه چیز تمام را تجربه کرده‌اید؟ شرایطی که ممکن است علاوه بر آسیب روانی، صدمات فیزیکی هم به شما وارد شود. مثلاً حاطرهای را تصور کنید که ممکن است برای شما حس شوگ، بی‌پناهی و ترس را حتی پس از گذشت مدتی نسبتاً طولانی تداعی کند.

ممکن است برای هر کسی پیش بیاید. تصادف، جنگ، آتش‌سوزی، فقدانی جمیعی، سواستفاده جنسی، حمله و بسیاری از موارد دیگر، همگی باعث بروز این اختلال می‌شوند.

آمارها درباره اختلال متفاوت است اما همگی یک نقطه نظر مشترک دارند که می‌گویند، میزان درگیری مردم در سراسر دنیا با این اختلال روبه افزایش است. همچنین زنان بیشتر از مردان دچار این مشکل می‌شوند.

این اختلال می‌تواند زندگی هر کسی را سال‌ها مختل کند و نه تنها برای او بلکه برای اطرافیانش، اذیت کننده باشد.

امروزه می‌توان با مراجعه به روانشناس و روانپژوه، این مشکل را حل کرد. روش‌های درمانی این اختلال اصلابیچیده نیستند و بر اساس روان درمانی و دارودرمانی متناسب با وضعیت بیمار تجویز می‌شوند.



# PTSD

Posttraumatic Stress Disorder

## ملاک های تشخیصی

۱. مواجهه شخص با مرگ واقعی یا تهدید به مرگ ، جراحت ، جراحت شدید یا خشونت جنسی به صورت یکی از موارد : تجربه مستقیم ، شاهد بودن رویداد آسیب زا ، آگاهی از اینکه خشونت یا مرگ غیرمنتظره یا تهدید به مرگ برای افراد نزدیک خانواده اتفاق افتاده است

۲. وجود نشانه های مزاحمی همچون : وجود خاطرات و رویاهای ناراحت کننده مکرر و غیرارادی و مزاحم و ناراحتی های روانشناسی طولانی یا شدید.

۳. نشانه های اجتنابی مانند : اجتناب از یادآوری کننده های درونی و بیرونی آسیب ها

۴. تغییرات منفی در شناخت ها و خلق مانند: ناتوانی در به یاد آوردن جنبه مهمی از رویدادها ، باورها یا انتظارات منفی، سرزنش مفرط مداوم و اغراق آمیز درباره خود و دیگران یا هردو ، حالت هیجانی منفی مداوم ، کاهش محسوس علاقه به فعالیتهای مهم یا شرکت در آنها ، احساس گستاخی یا بیگانگی با دیگران ، ناتوانی مستمر در تجربه هیجانات مثبت .

تغییرات در برانگیختگی و واکنش پذیری مانند: رفتار تحریک پذیر یا پرخاشگرانه ، رفتار بی پروا یا خودتخربی ، گوش به زنگی مفرط و یکه خوردن اغراق آمیز و آشتفتگی در خواب .

۶. نشانه ها بعد از وقوع حادثه و رویداد آسیب زا شروع یا بدتر می شوند و دست کم به مدت یک ماه تداوم می یابند .

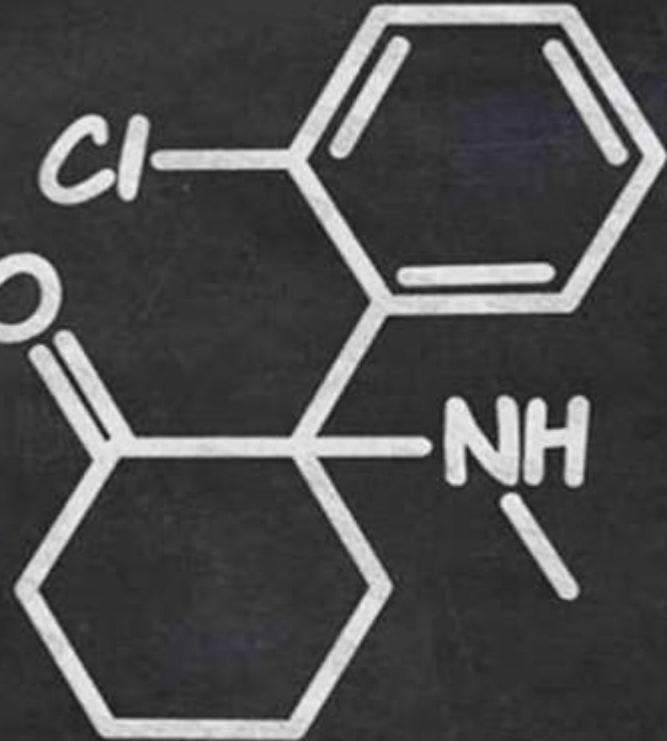
## درمان اختلال:

زنگی فرصت یگانه ایست که برای بهتر زیستن آن نباید هیچ فرصتی را از دست داد. درمان به شما کمک

میکند تا دوباره زندگی خود را کنترل کنید و از زندگی لذت ببرید. روان درمانی و دارودرمانی راه های بهبود این اختلال هستند که البته بنابر تشخیص متخصص، گاه از هر دو روش برای بهبود بیمار کمک گرفته می شود.

# Ketamine

$C_{13}H_{16}ClNO$



## از سوء مصرف کتامین Ketamine اجتناب کنید

اثرات ضد افسردگی کتامین بسیار کوتاه مدت و لی قدرت اعتیاد آوریش بسیار بالاست

از زمانی که سازمان غذا و داروی آمریکا مجوز مصرف کتامین برای درمان افسردگی های مقاوم به درمان رو صادر کرد: هر روز شاهد اتفاقات عجیب و غریب به خاطر سو مصرف این ماده در سرتاسر دنیا هستیم، بنابراین به عنوان یه متخصص روانشناس بالینی، لازم دونستم یه سری نکات رو در زمینه سو مصرف کتامین خدمتتون ارائه بدم.

کتامین در اصل به عنوان داروی بیهوشی در دامپزشکی اونم عموما در کشورهای جهان سوم کاربرد داره، پس با این حساب، میشه حدس زد که با مصرفش سیستم ادرارکی و حسی مغز خاموش بشه. بنابراین بعد مصرفش، فرد تجربیاتی مثل ریلکس شدن شدید، احساس خارج شدن از بدن، توهمات متعدد شنوازی، بینایی و تجربه " شبیه به مرگ " رخ بده! حالتی که به زبان علمی بیش میگن «اثر افتادن داخل حفره کتامین»؛ چون می تونه فرد رو از رنجها و دردهای درونی اش برای لحظاتی خلاص کنه، روز به روز به طرفدارانش اضافه میشه، به همین دلیل هر سال بیش از پیش، در جریان مرگ و میر ناشی از مصرف کتامین به گوش مون میرسه. سال ۲۰۰۵ در انگلستان کمتر از نیم درصد مرگ و میر به علت مصرف کتامین بود ولی این عدد در سال ۲۰۱۹ به بیش از سه درصد رسیده! بیش از هشتاد درصد مرگ در اثر کتامین بخاطر اوردوز و همینطور مصرف همزمانش با الکل و ماریجوانا شدیدا خطر مرگ رو بعد مصرف کتامین می تونه بالا ببره!

صرف کتامین در دوز بالا می تونه حالت بی حسی شدید در بیماران ایجاد کنه گه شایع ترین عوارض اون تصادفات رانندگی یا پرت شدن از ارتفاع و صدمات شدید جسمی هست. جالبه بدونید که ایجاد ناهنجاری در مجاري ادراري و آسيب به مثانه و در نتيجه «بي اختياري ادرار» شایع ترین عارضه سو مصرف کتامینه تا جايی که اصطلاح سندروم مثانه کتامین رو اخيرا وارد ادبیات پزشکی کرده است.

خبر خوب اینکه در صورت قطع کامل مصرف ماده و همچنین شروع زودهنگام مداخلات درمانی در بیشتر موارد بهبودی سریع حاصل میشود اما اونهایی که سابقه بیش از یکسال مصرف کتابیم را دارند، باید بدونن که دچار آسیب‌های غیرقابل بازگشت در ساختار مغز و قلب و گوارش‌شون خواهند شد!

## رفقا لازمه سه تا نکته خیلی مهم رو متذکر بشم:

**نکته اول)** اثرات ضدافسردگی کتابیم بسیار کوتاه مدت‌ه و لی قدرت اعتیادآور بیش بسیار بالاست.

**نکته دوم)** درسته که کتابیم تاییدیه سازمان غذا و داروی امریکا داره ولی تأکید کرده که برای مصرف کتابیم باید تا تکمیل تحقیقات جامع در آینده بسیار محظوظ بود!

**نکته سوم)** توصیه می‌کنم ابداً کتابیم رو با هیچ هدفی به صورت تزریق یا استنشاقی بدون تجویز پزشک اونم پزشک دارای گواهینامه تخصصی تجویز کتابیم، تجربه نکنید. در صورت وجود بیمار فشار خون، سابقه در گذشته، مشکلات گوارشی یا شرایط پزشکی خاص حتی مصرفش زیر نظر پزشک ممنوعه.



## با مهار وسوسه، تمرکز را بالا ببرید

وسوسه، اضطرار و تمایل شدید و غیرمنتظره‌ای است که ما را وادار می‌کند بدون تفکر، کاری کنیم یا حرفی بزنیم بدون اینکه به پیامدهایش توجه کنیم.

وسوسه فقط در رفتارهایی چون پرخوری، تنبی و .. ظاهر نمی‌شود؛ تمایل به چک کردن گوشی همراه در هنگام مطالعه هم یک وسوسه است. یکی از پیامدهای وسوسه از دست دادن تمرکز و دقت است.

برای حفظ تمرکز لازم است وسوسه‌ها را مهار کنیم؛ وسوسه چک کردن گوشی، وب گردی و هر آنچه موجب پرش ذهنی و غرق شدن در فکر و خیال می‌شود.

وسوسه‌ها شما را وادار می‌کنند تا همان دم نسبت به برآوردن شان اقدام کنید. فضای ذهنیتان را اشغال می‌کنند و فعالیت قبلی تان را به حاشیه می‌راند و باعث فراموشی می‌شوند.

طبق تحقیقات، رفتارهایی چون دروغگویی، تعلل، زیاده روی و پرخوری در افراد هوس ران شیوع بیشتری دارد و مقاومت این افراد در برابر احساسات قوی مانند عصبانیت، پرخاشگری و ترس کم تر است.

بسیاری از اختلال‌های شخصیتی مانند اختلال وسواس فکری عملی، شخصیت مرزی و اختلال کم توجیهی بیش فعالی با هوس رانی شدید همراه هستند.

هدف سرکوب وسوسه نیست؛ هدف به تعویق اندختن آن است تا بتوانید کارهایی را که اولویت دارند در زمان خودشان انجام دهید. حتی اگر وسوسه را چند ثانیه به تعویق بیاندازید زمان کافی برای اندیشیدن و مهار وسوسه را خواهید داشت.



## تمرین هایی برای مهار وسوسه و افزایش تمرکز یا به بیان دیگر چه کارهایی را انجام دهیم تا وسوسه خود را مهار و به تبع آن تمرکز خود را افزایش دهیم؟

۱. وسوسه در مکالمات روزمره ما وجود دارد. قطع کردن حرف دیگران، عجله کردن برای پاسخ دادن و پاسخ های بی ادبانه دادن یا لحن بی ادبانه داشتن همگی از روی وسوسه است. ممکن است حرف طرف مقابل مارا به خوبی بگویی یا ندازد با باعث خشم ما شود و ماتحریک به واکنش شویم در حالی که واقعاً تصمیمی برای این اعمال نداریم. برای تمرین مهار وسوسه این رفتار را در خود کنترل کنید.
۲. ماتمایل داریم تا به زندگی دیگران سرگشیم و اطلاعات پستی میاوریم. یک انگیزه تکاملی برای شایعات وجود دارد؛ فهمیدن این که مردم چه کاری انجام می دهند ضامن بقا بوده است. هر چقدر بیشتر در برابر این وسوسه مقاومت کنید به مرور گمتر تحت تاثیر آن قرار می گیرید و قادر خواهید بود بدون حواس پرتی بر اولویت اصلی خود متمرکز بمانید.
۳. هرگاه اتفاق مهم یا شگفت انگیزی برایتان رخ داد، به شدت وسوسه می شویند که آن را با افرادی که به آن ها علاقه دارید یا افرادی که به آنها حسادت می ورزید در میان بگذارید. این هم فرصت دیگری برای مهار هوس هاست تا هیچ چیزی باعث نشود که کنترل خود را از دست بدهید.
۴. شاید رانندگی را خسته کننده بیاید و عادت کرده باشید که موقع رانندگی در اینستاگرام بچرخید یا صفحات اجتماعی خود را چک کنید. با حذف این موارد هنگام رانندگی در برابر یک وسوسه قدر تمدن مقاومت می کنید.
۵. مقاومت در برابر خرید گردن، سینکارکشیدن، هصرف خوراکی و ... هم تمرین خوبی برای مهار وسوسه است.

### تکنیک مکث ۵ ثانیه:

پیشرفت در مدیریت هریک از عرصه های زندگی قابل انتقال به سایر عرصه ها از جمله تمرکز حواس است.

عادت به پنج ثانیه مکث کردن هر زمان که وسوسه ای رخ دهد، به شما فرصت می دهد تا پیش از اقدام تامیل کنید و در برابر وسوسه مقاوم تر شوید. بالارفتن توانایی شما در مهار وسوسه در حالت کلی به افزایش تمرکز تان می انجامد.

# معرفی تست شادکامی آکسفورد OHI



شادکامی راز اصلی سلامت روانشناختی و جسمانی و در نتیجه رضایت از زندگی است.

این تست توسط آرجیل، مارتین و کراسلندر؛ براساس پرسشنامه افسردگی بک طراحی شده است. شادکامی در این آزمون به میزان شدت عاطفه مثبت، سطح رضایتمندی و عدم احساسات منفی تعریف شده است. شما توسط پرسشنامه حاضر می‌توانید در مولفه‌های زیر خود را سنجید و در نهایت به نمره‌ی شادکامی تان دست یابید.

## کاربردهای تست شادکامی آکسفورد

تست شادکامی آکسفورد برای سنجش ۷ مولفه اصلی شادکامی مورد استفاده قرار می‌گیرد. این آزمون را می‌توان برای موارد زیر به کار برد:

- تعیین میزان شادکامی
- اقدام برای افزایش شادکامی
- مشاوره تحصیلی
- مشاوره شغلی و افزایش عملکرد
- مشاوره فردی جهت موفقیت و خودشکوفایی
- پژوهش‌ها و مطالعات علمی

در زیر جملاتی درباره شادکامی شخصی وجود دارد. لطفا هر ۴ عبارت را بخوانید و سپس یک جمله از هر گروه که به بهترین وجه احساس شما در هفته گذشته و امروز را نشان می‌دهد، مشخص کنید. دقت کنید که در هر سوال مدت زیادی تأمل نکنید، اولین جوابی که به ذهن تان می‌رسد، بهترین جواب است. این سوال‌ها پاسخ درست یا غلط ندارند.

گفتنی است هریک از این پرسش‌ها می‌تواند راهنمای شما برای بهبود شادکامی باشد.

## ۱- فوق العاده خوشحال هستم.

اصلاً کم متوسط زیاد

۲- احساس می‌کنم آینده سرشار از امید و خوشحالی است.

اصلاً کم متوسط زیاد

۳- در مجموع از همه چیز زندگی راضی هستم.

اصلاً کم متوسط زیاد

۴- احساس می‌کنم به طور کلی بر تمام جنبه‌های زندگی ام کنترل دارم.

اصلاً کم متوسط زیاد

۵- احساس می‌کنم زندگی سرشار از دلکرمی و تشویق است.

اصلاً کم متوسط زیاد



# اکایله معرفی



## تست شاد کامی آکسفورد OHI

- ۶- از وضعی که در آن هستم کاملا لذت می برم.  
اصلاء کم متواتر زیاد
- ۷- همیشه تأثیر خوبی روی وقایع زندگی ام دارم.  
اصلاء کم متواتر زیاد
- ۸- من به زندگی عشق می‌ورزم.  
اصلاء کم متواتر زیاد
- ۹- به دیگران علاقه بسیار زیادی دارم.  
اصلاء کم متواتر زیاد
- ۱۰- هر نوع تصمیم‌گیری برایم آسان است.  
اصلاء کم متواتر زیاد
- ۱۱- احساس می‌کنم توانایی انجام هر کاری را دارم.  
اصلاء کم متواتر زیاد
- ۱۲- همواره با احساس راحتی از خواب بیدار می‌شوم.  
اصلاء کم متواتر زیاد
- ۱۳- احساس می‌کنم انرژی بی‌پایانی دارم.  
اصلاء کم متواتر زیاد
- ۱۴- همه جهان در نظرم زیاست.  
اصلاء کم متواتر زیاد
- ۱۵- احساس می‌کنم کاملا هوشیار هستم.  
اصلاء کم متواتر زیاد
- ۱۶- آنقدر سلامت هستم که گویی در نقطه اوج جهان هستم.  
اصلاء کم متواتر زیاد
- ۱۷- من هر کسی را دوست دارم.  
اصلاء کم متواتر زیاد
- ۱۸- همه وقایع گذشته برایم خوشایند است.  
اصلاء کم متواتر زیاد
- ۱۹- همیشه حالت لذت و شادی دارم.  
اصلاء کم متواتر زیاد
- ۲۰- هر چیزی را که خواسته‌ام، انجام داده‌ام.  
اصلاء کم متواتر زیاد
- ۲۱- همیشه وقت را بسیار خوب تنظیم می‌کنم.  
اصلاء کم متواتر زیاد
- ۲۲- با دیگران همیشه شوخی می‌کنم.  
اصلاء کم متواتر زیاد
- ۲۳- همیشه روی دیگران تأثیر خوبی دارم.  
اصلاء کم متواتر زیاد
- ۲۴- زندگی ام کاملا معنی دار و هدفمند است.  
اصلاء کم متواتر زیاد
- ۲۵- همیشه متعهد و پایبند هستم.  
اصلاء کم متواتر زیاد
- ۲۶- فکر می‌کنم دنیا جای بسیار خوبی است.  
اصلاء کم متواتر زیاد
- ۲۷- همیشه خندانم.  
اصلاء کم متواتر زیاد
- ۲۸- فکر می‌کنم بسیار جذاب هستم.  
اصلاء کم متواتر زیاد
- ۲۹- من با هر چیزی سرگرم می‌شوم.  
اصلاء کم متواتر زیاد

### تفسیر پرسشنامه شاد کامی آکسفورد:

به طور کلی هر چه در این آزمون نمره بالاتری به دست آورید از میزان شادی پیش‌تری برخوردار هستید. اما برای دسته بندی می‌توانید از معیار زیر استفاده کنید. نمرات پایین ۲۲ (شادی کم)، نمرات ۲۲ تا ۴۴ (شادی متوسط)، نمرات ۴۴ تا ۶۸ (شادی بالا) و نمرات ۶۸ تا ۸۷ (شادی بسیار بالا) است. تلاش کنید تا با عمل به دستورالعمل های این شماره بر میزان شادی خود در زندگی بیفزایید.

## آیا همه کتاب‌ها را باید تا آخر بخوانیم؟

یکی از مسائل همیشگی بعضی از کتابخوانان این است که خود را متعهد می‌دانند هر کتابی را شروع می‌کنند حتیماً تا به آخر بخوانند، درحالیکه از مطالعه اش لذت نمی‌برند. شما در این شرایط چه می‌کنید؟

آیا بازهم به خواندن کتابی که چنگی به دلتان نزده است ادامه می‌دهید یا از خیر آن می‌گذرید و به سراغ کتاب دیگری می‌روید؟

برخی عقیده دارند هر کتابی را که شروع می‌کنند باید حتیماً تمام کنند. شکل افراطی این عقیده: ((ناتمام گذاشتن کتاب توهین به نویسنده است!)) ... البته بعید است موضع نویسنده ها هم همین باشد و این صرفاً ندای درونی عجیب بعضی از ماست!

برخی هم دچار کمال گرایی منفی هستند و نمی‌توانند کتاب را نصفه بگذارند و کسی در ذهنشان به آنها می‌گوید: تمامش کن! تسلیم نشو! تو یک برنده‌ای!

برای تمام کردن کتاب‌هایی که از خواندنشان لذت نمی‌برید خودتان را تحسین می‌کنید اما حواستان به چیزهایی که از دست می‌دهید نیست.

اگر از خواندن کتابی لذت نمی‌برید، لطفاً کتاب را زمین بگذارید: به دو دلیل خیلی ساده:

۱. زندگی کوتاه است و برای خواندن هر چیزی وقت ندارید.

۲. هزاران کتاب دیگر وجود دارد که می‌توانید بخوانید.

پس کتاب‌هایی را که دوست ندارید به سود کتاب‌هایی که از خواندنشان حظ می‌برید رها کنید تا نه وقتتان را از دست بدهید و نه لذت مطالعه را ...

کتاب‌ها نیازمند چند ساعت از وقت، توجه، تمرکز و تعهد شما هستند.

لازم نیست هر کتابی را که از جلوی چشمنتان گذشت بخوانید. آیا وقتی تلویزیون را روشن می‌کنید هر برنامه‌ای را که در حال پخش است تماشا می‌کنید یا وقتتان را برای تماشای برنامه‌های مورد علاقه تان تنظیم می‌کنید؟

گاهی وقت ها دلیل این که نمی توانید از کتاب هایتان دل بکنید این است که پول زیادی برای آن ها صرف کرده اید و فکر می کنید که حیف است آن کتاب ها را نخوانید . اما آیا وقت تان و حس لذت بردن تان مهم تر نیست؟  
البته این قضیه یک ((اما)) دارد :

اگر فقط کتاب هایی را که دوست داریم بخوانیم و مطالعه مان را به سلیقه همیشگی مان محدود کنیم ، ممکن است خودمان را از چالش هایی که می توانند ذهنمان را باز تر کنند محروم کنیم .

ما باید دلایل مختلفی از خواندن کتابی صرف نظر می کنیم . شاید واقعاً کتاب خوبی نیست اما شاید هم این کلیشه های ذهنی شماست که اجازه نمی دهد درکش کنید و از آن لذت ببرید : مثلاً ممکن است فکر کنید که برای فهم موضوعات پیچیده به اندازه کافی باهوش نیستید . گاهی تصور ما این است که به ژانر یا موضوعی علاقه نداریم و فقط پس از اندکی صبر و مطالعه در آن زمینه است که به علاقه مان پی می بریم . پس چه کار کنیم ؟ کتاب های خوبی را که دوست ندارید ، در زمان مناسبشان بخوانید .

فهرستی از کتاب های تمام نشده ای که فکر می کنید ارزشش را دارند نگه دارید . بعد از مطالعه چند کتاب لذت بخش سری به آن فهرست بزنید . شاید ظرفیت و حوصله مطالعه اش را پیدا کرده باشد : اگر نه خودتان را زجر ندهید و منتظر فرصت مناسب بمانید .

# آسانسازی فرایند تصمیم‌گیری با تکنیک‌های پایان دادن به اهمال کاری

ما به عنوان آدم‌هایی که هم هوش نرم‌الای داریم و اتفاقاً از توانمندی ذهنی بالایی هم برخورداریم در بسیاری از اوقات در به انجام رسوندن تکالیف‌مون موفق نمی‌شیم و همه‌ی ما به میزانی از اهمال کاری، تعطّل ورزیدن، پشت گوش انداختن و سندروم فردا دچار می‌شویم. آقای پتر لودویگ کتابی داره به اسم پایان اهمال‌کاری، حالا هدف این کتاب چیه؟ آسون کردن فرایند تصمیم‌گیری. نویسنده، تکنیک‌هایی رو آموزش داده که به کمک شون می‌شه مانع از اهمال کاری شد. من نکات مهمش رو خدمتتون اینجا ردیف کردم:

۱. برای اینکه موقور انگیزشی تون پر زور باشه، نیازه که بزرگ فکر کنید و اجازه ندید سقف ذهنی تون محدودتون کنه، چون هر چی هدفتون بزرگ‌تر باشه، بیشتر بیهوده انجیزه میده.
۲. تا می‌تونید از کاغذ و خودکار استفاده کنید، یعنی مدام کارهاتون روی کاغذ ثبت کنید و جلو چشم تون نصبش کنید.
۳. توی یه جدول، ساعت به ساعت کارهایی که باید انجام بدید رو بنویسید، اگر سنگ از آسمون بارید بپش وفادار باشید.
۴. حواس‌تون باشه که حواس‌تون برت نشه! فضای مجازی و گوشی رو موقع انجام کار کلا بیخیال شید، مثل سم مهلك می‌مونن.





۵. قطعاً باید برای استراحت هم زمان بذارید، اما لازمه که برآش محدودیت قائل بشید و پیش از حد وقت تلف نکنید. استراحتی که طولانی بشه، خودش باعث میشه برگشتن به کار و شروع دوباره، افزایی بیشتری از تون بگیره، استراحت های طولانی و استراحت با نشخوار فکری انرژیتون رو کم میکنه.

۶. وقتی از برنامه عقب هستید، خودتون رو نباید، خودسرزنشی رو کنترل کنید، البته حفظ چنین نگاهی آسون نیست، پس لازمه که برآش تمرين کنید، وقتی شما در برابر مشکلات قون، وا نرید، عصبانی نشید، فاز قربانی تغیرید و زمان و زمان رو سرزنش نکنید، ذهن قون خلاق تر میشه، در تیجه راهکار و ایده های بیشتری به کله قون میرسه و انگیزه و افزایی بیشتری برای ادامه دادن خواهد داشت.

۷. چند تا کار رو به صورت هم زمان انجام ندید. شاید انجام چند فعالیت به صورت هم زمان، شیوه خوبی برای صرفه جویی در زمان به نظر برسه، ولی در واقعیت جواب نمیده، به خصوص زمانی که کار شما، به مرکز نیاز داشته باشه. به عنوان مثال، حتی زمانی که شما کاری که دارید انجام میدید رو برای چک کردن یک پیام کاری متوقف نکنید، حداقل ۲۰ دقیقه کامل طول میگشے تا دوباره، به همون سطح مرکز قبلی برگردید.

۸. هیچ کدوم مابی نقص نیستیم و تو مسیر همه مون پر از مشکلات و موانعه؛ فقط و ندید و حتی شده کم کار رو پیش ببرید ولی متوقفش نکنید، یکم بهتر از هیچیه



## دزد خمیردن دون هام !!!

«من همیشه خمیردن دون هام و میدارم توی گمدام و همیشه هم دنبال خمیردن دون هام هستم چون زودی تموم میشن اوایل فکر میکردم خمیردن دون های همه اینقدر زود تموم میشه طوری که هر مدت کوتاهی میریم خرید خمیر دون اما بعد به این نتیجه رسیدم که خمیردن دون هام دزد دارند و من منتظرم تا مچشو بگیرم . این موضوع فقط برای خمیردن دون هام نیست . لوازم میز کارم و یا خوراکی های که جلو چشمام نیستند دیگه نیستند یعنی دزد اینا رو هم هنوز نتونستم پیدا کنم برای همین همیشه میزام شلوغه و باید همه چیزای رو که دارم روی همون میز باشه و همین بقیه رو کلافه می کنه و همیشه منو ملامت می کنند که تو تنبیلی و هیچ نظمی نداره ولی من هنوز دنبال دزد وسایل ام و اینه که منو کلافه می کنه ... »

احتمالاً با اختلال بیش فعالی کمبود توجه یا ADHD آشنا باشید:

اختلال کم توجهی - بیش فعالی (ADHD) یک بیماری مزمن است. این بیماری عمدتاً کودکان را درگیر می کند ، اما می تواند بزرگسالان را نیز درگیر کند. این بیماری می تواند بر احساسات ، رفتارها و توانایی یادگیری چیزهای جدید تأثیر بگذارد. اگر چه تمام کودکان کم سن و سال تر می توانند در زمان هایی از روز بیش از حد فعال ، تکانشی و بی توجه باشند اما این نشانگان در کودکان مبتلا بسیار شدید تر و طولانی تر است. اغلب آنها برای ایجاد روابط دوستانه قوی تقلای می کنند. عملکرد های اجرایی مانند پایان دادن به آنچه که شروع می کند، به خاطر آوردن تکالیف مدرسه و انجام تکالیف چند مرحله ای چالش انگیز و سخت می باشد.

یکی از قسمتهای این اختلال که آزار دهنده هم شاید باشد نقص در درک بقای شی (Object permanence) است، بقای شی چیست؟! باید به زبان ساده در موردش صحبت کنیم ، یک بقای شی مرحله از رشد است شاید دیده باشید بجه های کوچک وقتی یک شی را می خواهند اگر پنهانش کنید گیج می شوند و بعد از مدتی بی خیال شده و مشغول یک چیز دیگری می شوند ولی وقتی سن بچه ها بالا می رود دنبال شیء می گردند و می فهمند اگر چه شیء را نمی بینند ولی هنوز وجود دارد.



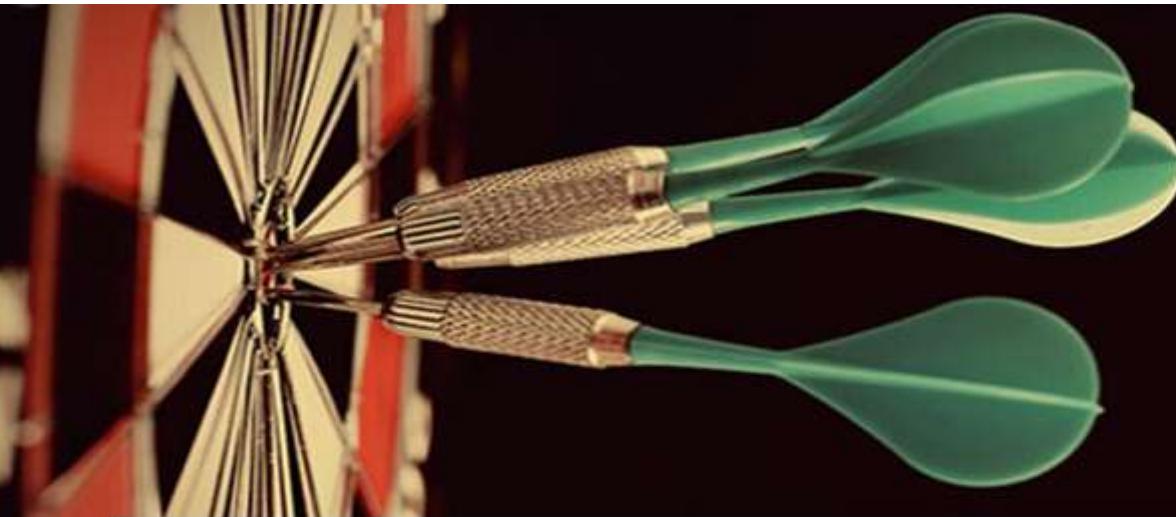


# راهنمای گام به گام

## خواندن ۳۶ کتاب در سال



۱. خب اول باید ببینیم منظور ما از (( Ziاد )) چیست ؟ چیزی که قاعده‌تا برای هر کسی مقدار متفاوتی خواهد بود . آدم‌ها براساس روند زندگی شان و میزان وقتی که می‌توانند به مطالعه اختصاص دهند و همینطور سرعت خواندن‌شان می‌توانند به یک متر و معیار شخصی برسند .
۲. یک فهرست از کتاب‌هایی که دوست داری در سال جدید بخوانی درست کن و آن‌ها را براساس ژانر و تعداد صفحه دسته بندی کن .
۳. یک تقویم شخصی مطالعه درست کن و روزها، هفته‌ها و ماه‌هایی که سرت شلوغ یا خلوت است را در آن پیش‌بینی کن تا بدانی چه وقتی سراغ کتاب‌های جمع و جور و کوتاه بروی و چه وقتی رمان چندجلدی و قطور بخوانی
۴. برای خودت هدف گذاری کن که هرماه ۳ کتاب بخوانی . سعی کن در انتخاب ژانر و حجم کتاب‌ها تنوع ایجاد کنی که برایت خسته کننده نشوند
۵. سهم ثابتی برای مطالعه روزانه در نظر بگیر ، حتی اگر شده ۱۵ دقیقه ! خودت را ملزم کن که هرجور شده انجامش دهی و روند مطالعه ات متوقف نشود . این کار حس خیلی خوبی می‌دهد و انگیزه ات را بالا می‌برد .
۶. عضو گروه‌های کتابخوانی شو . اینجوری هم انگیزه بیشتری پیدا می‌کنی و هم دوستانی جدید ، درباره کتاب‌ها بیشتر می‌شنوی و یاد می‌گیری و برداشت‌ها و احساس خود را از کتاب به دیگران منتقل می‌کنی .
۷. برای زمان‌هایی که در رفت و آمد از دست می‌روند کتاب‌های جیبی ، داستان‌های کوتاه و جستارها گزینه‌های خیلی خوبی‌اند . اینجوری هم تنوع بیشتری به مطالعه ات می‌دهی و هم کمی از زهر ترافیک و اتلاف وقت کم می‌کنی !
۸. از کتاب‌های صوتی غافل نشو . موقع رفت و آمدها ، ورزش یا کارهای خانه به دادت می‌رسند . همینطور کتاب‌های الکترونیک که هرجا باشی در موبایل ، تبلت یا لپ‌تاپ به آنها دسترسی داری .
۹. از مطالب جالب و جاهای جذابش یادداشت بردار و نظرت را در حاشیه کتاب یا دفترچه دلخواهت بنویس . اینجوری می‌توانی جزئیات را بهتر به ذهن بسپاری و درباره آنها عمیق تر فکر کنی .
۱۰. بیشرفت مطالعاتی ات را به اطلاع بقیه برسان . می‌توانی از کتاب‌هایی که خوانده ای و کتاب‌هایی که در حال خواندن شان هستی در شبکه‌های اجتماعی یا مهمنی‌ها و دوره‌های گروه‌های دوستانه بگویی .



## برای سال جدید چه اهدافی تعیین کنیم و چگونه به آنها برسیم؟

سال جدید کم کم در حال نزدیک شدن است و تعطیلات نوروز بهترین فرصت برای نگاهی به گذشته و ارزیابی بعضی از تصمیم‌هایی است که در سال گذشته برای خود و زندگی مان گرفته‌ایم. اهدافی هم که برای سال جدید تعیین می‌کنیم، فرصت فوق العاده‌ای هستند برای آغاز تغییراتی که قرار بود از اول هفته‌ی آینده، ماه آینده یا فصل جدید در زندگی خود ایجاد کنیم، ولی یا نکردیم یا نیمه‌کاره رهایشان کردیم. خب الان فرصت خوبی است که بنشینیم و فهرستی از مهم‌ترین تغییراتی را که همیشه می‌خواستیم در سبک زندگی خود ایجاد کنیم، بنویسیم.

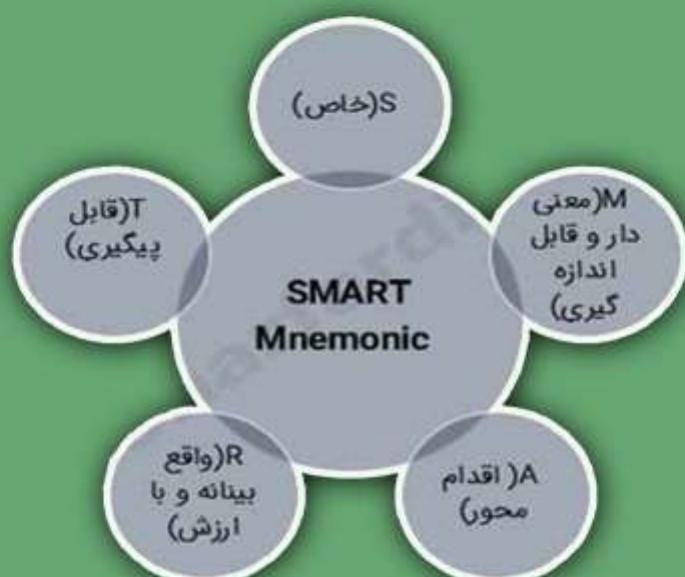
هر کسی در طول زندگی اش بارها و بارها هدف‌های مختلفی را برای خودش تعیین می‌کند. از یک دختر هشت ساله که تصمیم می‌گیرد فضانورد شود گرفته تا فرد میانسالی که می‌خواهد وزن کم کنیم یا کسی که قصد دارد خالکوبی کند؛ همه و همه برای خودشان هدفی تعیین می‌کنند.

اما مساله اینجاست که بعضی ها در رسیدن به بعضی از اهدافی که برای خودشان تعیین کرده اند موفق نمی‌شوند. خیلی ها هم به بیشتر هدف‌هایشان نمی‌رسند و ناکام می‌مانند.

یادتان باشد که با تعیین اهداف اشتباه، از همان روز اول خودتان را برای شکست آماده می‌کنید! اگر هدفتان بیش از اندازه سخت، غیر قابل محاسبه یا مبهوم و بی معنی باشد هیچ وقت به آن نمی‌رسید. بنابراین ساده ترین راه، تعیین اهداف درست و صحیح است؛ یعنی اهدافی که در زندگی شغلی و شخصی مان قابل دستیابی و رسیدن باشد.

# عوامل هدف گذاری درست و اصولی

با استفاده از روش اسمارت (SMART) اهدافتان را تعیین کنید:



یک هدف خوب، SMART است. SMART مخفف کلمات انگلیسی Specific مشخص؛ قابل اندازه گیری؛ Achievable دست یافتنی؛ Relevant مرتبط و Time-Constrained زمان دار است.

حالا باید هر کدام از این موارد را یکی یکی بررسی کنیم:

• مشخص (Specific): هدف شما باید کاملاً مشخص و معین باشد. مثلاً "کسب درآمد زیاد" به عنوان یک هدف، بی فایده است. اگر می خواهید در آمدتان را افزایش بدهید، باید یک هدف کاملاً خاص و واضح را برای رسیدن به آن در نظر بگیرید: مثلاً بگویید: "می خواهم نویسنده شوم تا پول زیادی دریبازورم". تا جایی که ممکن است باید هدفتان کاملاً مشخص و واضح باشد.

• قابل اندازه گیری (Measurable): هدف شما باید قابل سنجش و اندازه گیری باشد تا بتوان میزان موفقیت و شکست در آن را مشخص کرد. کاهش وزن هدف خاص و مشخصی است ولی خیلی قابل سنجش نیست. باید مشخص کنید دنبال چه میزان کاهش وزن هستید؟ ۴ کیلو یا ۸ کیلو؟ هر دوی اینها از نظر فنی هدف کاهش وزن محسوب می شوند؛ ولی اگر هدف قابل سنجش ساده تری را برای خودتان مشخص کنید، پیگیری روند پیشرفت و موفقیت برایتان راحت تر می شود.

# SMART

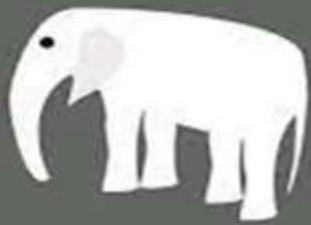
دست یافتنی (**Achievable**): هدف شما باید محال باشد مثلاً اگر هنوز دانش آموز هستید نمی توانید بگویید تا ماه دیگر باید خلبان شوم! هدفتان باید قابلیت رسیدن و دستیابی را داشته باشد. اهدافی را تعیین کنید که می توانید از پیشان برپیایید؛ مثلاً سعی نکنید در عرض دو هفته ۱۰ کیلو وزن کم کنید، در عوض ماهی ۴ کیلو کم کنید تا به وزن دلخواهتان برسید.

مرتبط (**Relevant**): هدف شما باید با اهداف دیگر تان مرتبط باشند؛ مثلاً اگر می خواهید خلبان شوید، اول باید در آزمون ورودی دانشکده علوم و فنون هوایی قبول شوید. اهداف کوچک شما باید در یک راستا باشند تا به هدف نهایی برسید.

زمان دار (**Time-Constrained**): هدف شما باید مبهم باشد، در واقع باید زمان خاصی برای رسیدن به آن مشخص کنید. مثلاً اگر قرار است حجم عضلاتتان را زیاد کنید، همیشه می توانید به خودتان بگویید از فردا این کار را شروع می کنم؛ ولی اگر بگویید تا آخر این ماه باید ۲ کیلو عضله اضافه کنم، آن وقت کاری که امروز می کنید، موفقیت با عدم موفقیت شما را تعیین می کند. سعی کنید یک بازه زمانی مشخص برای رسیدن به اهدافتان مشخص کنید؛ مثلاً تا آخر این ماه، تا آخر سال، تا هفته آینده و ...

## راستی هدف شما برای سال جدید چیه؟

# فیل سفید زندگی ات را بشناس



۱. کفشه را خریداری می کنید و بعد از مدتی میبینید که پای شما را میزنند اما دلتان نمی آید آن را دور بیانداریزید چون پول زیادی بابت آن داده اید.
  ۲. به رشته ای که در آن مدرک دانشگاهی گرفته اید علاقه ای ندارید اما اصرار دارید که باقی عمرتان را در همان زمینه کارکنید تا سالهایی که درس خوانده اید به هدر نرود.
  ۳. شرکت شما پرروزه ای را دنبال می کنند که آینده ای برایش قابل تصور نیست، اما هیئت مدیره به این خاطر که سرمایه زیادی را خرج آن کرده است، حاضر به توقف آن نیست.
  ۴. از زندگی مشترک خود راضی نیستید و طبق نظر مشاور، طلاق به نفع شماست اما به خاطر عمر و هزینه ای که در این ازدواج صرف کرده اید از جداسدن منصرف می شوید.
- آنچه خوانده اید، فیل های سفیدی بودند که ممکن است سر و کله شان در زندگی شما هم پیدا شود.

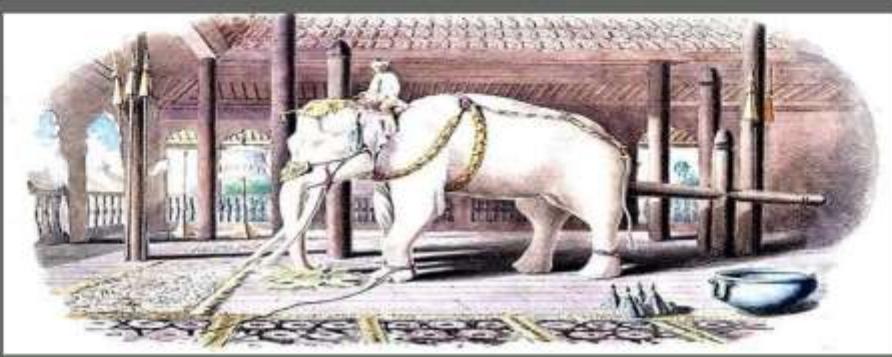
## تاریخچه‌ی فیل سفید چیست؟

در زمان های دور پادشاه کشور سیام (نام قدیم تایلند)، برای تنبیه وزیرش یک هدیه ارزشمند به او داد: یک فیل سفید حیوانی کمیاب که داشتن آن قطعاً مایه مباحثات و افتخار بود و البته باعث بدبهختی، فیل سفید چون مقدس بود نمی شد از آن کار کشید. وزیر مغلوب داروندارش را خرج نگهداری از چیزی می کرد که هیچ حاصل و آورده ای برایش نداشت جز آن که یک فیل سفید بود! فیل سفید تمثیلی است از چیزهایی که گران به دست می آیند اما فایده ای ندارند. دارایی هایی که به کار نمی آیند و هزینه نگهداری شان هم بالاست ولی ما با سماحت به آنها چنگ زده ایم.

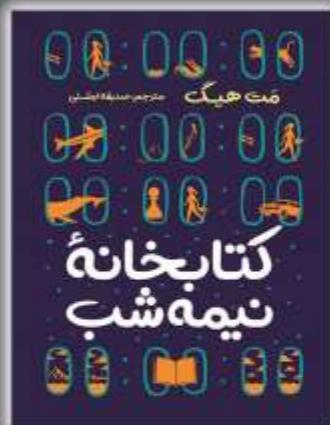
همه ما در زندگی هایمان فیل های سفیدی داریم، دارایی های بدردنخور یا حتی افکار و باورهایی که چون عمری با آنها زندگی کرده ایم به آنها چسبیده ایم.

برای رهایی از شر فیل های سفید اول باید بدانید که واقعاً کدام چیز در زندگی تان فیل سفید است. ما اغلب در صحبت از فیل سفید از عبارت ((حیف است)) استفاده می کنیم و ((امیدی واهی)) به آینده فیل داریم. به صحبت های خود دقیق کنید و رد فیل سفید را بپایید.

خود را مقاعده کنید که ضرر فیل سفید خیلی بیشتر از منفعت آن است و بعد تصمیم بگیرید که برای متحمل نشدن زیان بیشتر از خیر فیل سفید بگذرید. فیل سفید میتواند باقی عمرتان را گروگان بگیرد. هرچه زودتر از دستش خلاص شوید به نفعتان است.



# معرفی کتاب



تزریق امید: شایسته ترین توصیف برای این کتاب همین دو کلمه است. این رمان با درون مایه فلسفی و روانشناسی به زیبایی، معنادرمانی و تأثیر معنا در زندگی رو به ما آموزش میده و کمک مون می کنه تا دیدگاه واقع گرایانه ای نسبت به زندگی داشته باشیم به دور از عینک های خوش بینی و بدینی مطلق!

بررسی از کتاب: ((زندگی الگوهای متفاوتی داره، ریتم داره، وقتی توی یک زندگی گیر افتاده باشیم، خیلی راحت ممکنه توی خیالاتمون تصور کنیم که زمان های غم انگیز یا ناراحت کننده یا شکست یا ترس‌مون نتیجه‌ی بودن تو اون زندگی خاصه، یا که فکر کنیم همه اتفاقات نتیجه اون شیوه خاص زندگی کردنه، نه نتیجه‌ی صرف‌از زندگی کردن. منظورم اینه که اگه می فهمیدیم هیچ شیوه زندگی ای نیست که بتونه مارو در برابر غم ایمن کنه، همه چیز خیلی ساده تر میشد. فقط باید بفهمیم که غم هم در عمل بخشی از ذات شادیه. تمیشه شادی رو داشت و غم رو نداشت. البته هردوی این ها برای خودشون حد و اندازه ای دارن اما هیچ زندگی ای وجود نداره که تو شیوه بتونیم تا ابد غرق شادی محض باشیم. تصور اینکه چنین زندگی ای وجود داره فقط باعث میشه توی زندگی فعلی مون بیشتر احساس غم کنیم.

((مت هیگ)) نویسنده کتاب ((كتابخانه نيمه شب)), نویسنده روزنامه نگار و نویسنده بریتانیایی که خود در ۲۴ سالگی دچار افسردگی شدید بود اما به زندگی بازگشت و اکنون از نویسنده‌ان پر فروش بین‌المللی است که آثار زیادی برای بزرگسالان و کودکان نوشته است ..

این اثر با هوشمندی نویسنده در انتخاب ژانر و برای نفوذ بیشتر و گستره تر در طیف های مختلف مخاطبان، در فضایی فانتزی و با رویکردی آموزشی نگاشته شده است تا هم بتواند حسرت های انباسته شده در ذهن را بازآفرینی کند و هم بتواند نقشة راه و فرصتی را برای رهایی از این احساسات منفی پیش روی مخاطب بگذارد؛ هر چند آن فرصت، بین مرگ و زندگی باشد.





اتاق روانشناس امن ترین پناه برای خستگان است؛  
جایی که دردها و اشک‌ها را بی هیچ واهمه‌ای  
فرو می‌ریزند تا شاد و سبک بال شوند،  
روانشناس؛ روح را شفای دهد و انسان را به انسانیت  
راستینش متمایل می‌کند.

روانشناس بودن یعنی دیدن آخرین روزنه‌ی نور در  
تاریکی مطلق،  
روانشناس بودن یعنی دیدن آخرین جوانه‌ی مستعد شکفتن

در میان گلدان پژمرده،

روانشناس بودن یعنی دیدن کورسی امید در ظلمات و تاریکی،  
روانشناس بودن یعنی رفع تمام خستگی و تنفس روزانه با دیدن برق  
چشمان و لبخند رضایت انسان‌ها بعد از مکالمات طولانی.  
روانشناس بودن یعنی شکافتن دل سنگ و بازکردن دریچه‌ای به سوی  
خورشید.

روانشناس بودن یعنی دست در دست همنوع، همراهی در مسیر پذیرش و  
تغییر ..

برای تمام آنها که تلاش کردند باسوس شوند تا کلمات و خصوصیاتشان منبع  
الهام شود برای انسان‌ها .. برای تمام آنها که سختی‌ها را تاب آورده و  
روانشناس شدن و روانشناس ماندن برایشان فراتر از شغل و حرفة بود؛  
برایشان ((عشق)) بود.

همکاران محترم اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی گناباد  
سرکار خانم‌ها خدادادی، مطیع، جمالی و نجاتیان و جناب آقایان قامتی و مؤمنی

## روز جهانی روانشناس و مشاوره مبارک

نجمه‌سادات حاجی وثوق