

۲۴۸

# پیام منتشاور

در این شماره می‌خوانید:

■ نشریه مشترک دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و مرکز مشاوره دانشگاه تهران ■ سال بیست و دوم / آبان ماه ۱۴۰۱

۲ هیجان را می‌توان مدیریت و تنظیم کرد؟

۷ یادآوری نقص‌ها، خوب یا بد؟

۱۱ وابستگی افراطی به فضای مجازی



## کنترل

## هیجان

# هیجان را می‌توان مدیریت و تنظیم کرد؟

تنظیم هیجان، توانایی کنترل کردن پاسخ به موقعیت‌های هیجانی است تا فرد بتواند تکالیف روزانه‌اش را انجام دهد، با چالش‌های موجود در محیط مقابله کند و عملکرد رضایت بخشی داشته باشد. در واقع تنظیم هیجان یکی از مهم‌ترین فعالیت‌های روزانه است که هیجان را نظم می‌بخشد و با مکانیزم‌های مختلف، حالت‌های عاطفی و هیجانی را اصلاح یا مدیریت می‌کند. تنظیم هیجان یک فرآیند است که فرد هیجان‌های مختلف خود را می‌شناسد، به زمانی که این هیجان‌ها اتفاق می‌افتد دقت می‌کند و نحوه ابراز هیجان را در خود بررسی می‌کند و نهایتاً پاسخ هیجانی را تغییر می‌دهد. وقتی افراد به‌درستی هیجان‌های خود را تنظیم نمی‌کنند احساس ناخوشایند ناشی از عدم تنظیم هیجان آن می‌تواند پایدار باشد و به علائم مختلفی ختم شود. تنظیم هیجان بسته به زمینه موضوع و علایق فرد می‌تواند مثبت و منفی باشد مثلاً پذیرش افراد (ویژگی، رفتار،...)، تنظیم هیجان کارآمد می‌باشد و نشخوار ذهنی، تنظیم هیجان ناکارآمد است. برخی مشکلات

روان‌شناختی نیز مثل اضطراب، افسردگی و ... مانع تنظیم هیجان می‌شود. **تنظیم هیجان کارآمد احساس بهزیستی را تقویت می‌کند در حالیکه تنظیم هیجان ناکارآمد منجر به اضطراب و افسردگی و ... می‌شود.** یکی از عوامل مهم و مؤثر بر تنظیم هیجان، تاب‌آوری است. تاب‌آوری مجموعه‌ای از ویژگی‌های فردی است که قدرت سازگار شدن با موقعیت‌ها و شرایط ناخوشایند را بهبود می‌بخشد. نکته مهم این است که مهارت تنظیم هیجان صفر یا یک نیست یعنی این‌طور نیست که فردی اصلاً این مهارت را نداشته باشد. همه افراد به درجاتی، توانمندی و از طرفی چالش در زندگی دارند که به تنظیم هیجان ارتباط دارد و فرد با تمرکز بر این توانمندی‌ها می‌تواند چالش‌ها را هدف قرار داد.



افرادی که در تنظیم هیجان توانمندی‌هایی دارند، می‌توانند احساسات ناخوشایند را به‌نوعی به احساسات خوشایند تبدیل کنند. در واقع می‌توانند:

- ↪ تعارض‌ها را در رابطه بهتر حل و فصل کنند.
- ↪ انعطاف‌پذیرتر باشند و با تغییرات بهتر سازگار می‌شوند
- ↪ هنگام رو به رو شدن با موقعیتی جدید و چالش برانگیز می‌توانند احساس ناامیدی خود را کنترل کنند.

### **افرادی که در تنظیم هیجان چالش‌هایی دارند:**

- ↪ به راحتی ناامید می‌شوند و یا احساساتشان به سرعت تشدید می‌شود.
  - ↪ در صورت عصبانی شدن یا ناراحت شدن از اطرافیان، نمی‌توانند به راحتی آرامش خود را حفظ کنند.
  - ↪ هنگام شروع کاری جدید بیش از حد می‌ترسند یا در مورد اتفاقی در آینده بیش از حد، نگران می‌شوند.
- چندین مهارت به تنظیم هیجان بهتر و مدیریت چالش‌های زندگی به افراد کمک می‌کند، که در زیر به‌طور مختصر به آنها پرداخته می‌شود

### **۱. خودآگاهی**

توجه به احساس و نام‌گذاری آنها، گام مهمی در تنظیم هیجان است. برای مثال وقتی احساس بدی دارید از خود بپرسید «آیا من احساس غمگینی/ ناامیدی/ خجالت‌زدگی/ اضطراب یا ... دارم؟». احساسات خود را بررسی کنید. سعی کنید احساس خاصی را که در درون خود شدیداً تجربه می‌کنید نام ببرید و اگر تمایل دارید آن را یادداشت کنید. در این مرحله نیازی نیست که احساس خود را قضاوت کنید و یا بر



اساس آن عمل کنید، فقط از هر حسی که در حال حاضر وجود دارد کاملاً آگاه شوید.

در تمرین نام‌گذاری افکار و هیجان‌ها، فهرستی از تمام افکاری که در همین لحظه بر ذهن حاکم هستند، تهیه کنید و همچنین افراد و شرایطی را که باعث ایجاد آن‌ها شده‌اند، بنویسید. احساسات و هیجان‌ها را در یک یا دو کلمه توصیف کنید. این تمرین خودیاری را می‌توان روزانه انجام داد و جدولی شبیه جدول زیر برای خود طراحی کنید.

..... .....	آلان دقیقاً چه احساسی دارم
..... .....	چه موقعیت/فردی علت ایجاد آن بود؟
..... .....	چگونه به آن موقعیت/فرد پاسخ دادم؟
..... .....	در آن لحظه چه احساسی داشتم؟

## ۲. ذهن آگاهی

ذهن آگاهی یعنی تمرین بودن در زمان حال بدون اینکه چیزی را قضاوت کنیم. ذهن آگاهی به ما این امکان را می‌دهد که تمام جنبه‌های دنیای بیرون از جمله بدن خود را کشف و شناسایی کنیم. تمرین‌های ساده ذهن آگاهی مثل کنترل تنفس یا آرامش حسی می‌تواند طوفان درونی را آرام کند و فعالیت‌های ما را به مسیر درست هدایت کند.



### ۳. شفقت و دلسوزی نسبت به خود

یک راه بسیار خوب برای تقویت مهارت تنظیم هیجانی، اختصاص دادن زمانی برای خود به صورت روزانه است. استعدادها و نقاط قوت خود را به خود یادآوری کنید و به ذهن خود اجازه دهید انعطاف پذیر باشد تا بتوانید واکنش‌هایتان را تأیید کنید. برخی روش‌های شفقت به خود را امتحان کنید مانند:

➤ مرور روزانه جملاتی که توانمندی شما را تأیید می‌کند.

➤ مراقبه، دلسوزی نسبت به خود.

➤ خود مراقبتی منظم روزانه.

➤ نوشتن یادداشت‌های سپاس‌گزاری.

### ۴. حمایت عاطفی

یکی از مواردی که در مقابله با مشکلات و مدیریت هیجان‌ها سازنده می‌باشد حمایت عاطفی است. در واقع می‌توانیم با استفاده صحیح از شبکه دوستان، خویشاوندان و حامیان گوناگون، برای خود پشتیبان قوی ایجاد کنیم و می‌تواند انرژی روانی خود را با سرمایه‌گذاری نکردن روی موارد منفی، ذخیره کنیم. با تمرین خودآگاهی می‌توانیم حمایت عاطفی درون خود را تقویت کرده و یا با برقراری ارتباط مثبت با دیگران از محیط بیرونی کمک بگیریم.

وقتی از درون احساس کردیم که نمی‌توانیم به خوبی مقابل کنیم به متخصصان سلامت روان مراجعه کنیم، تا با کمک درمانگر، احساس و هیجان خود را بهتر بشناسیم و با تکنیک‌های داده شده بتوانیم احساسات خود را هدایت کنیم.



# یادآوری تقصی هاء، خوب یا بد؟

شماره مقاله: ۰۱۰۸۲

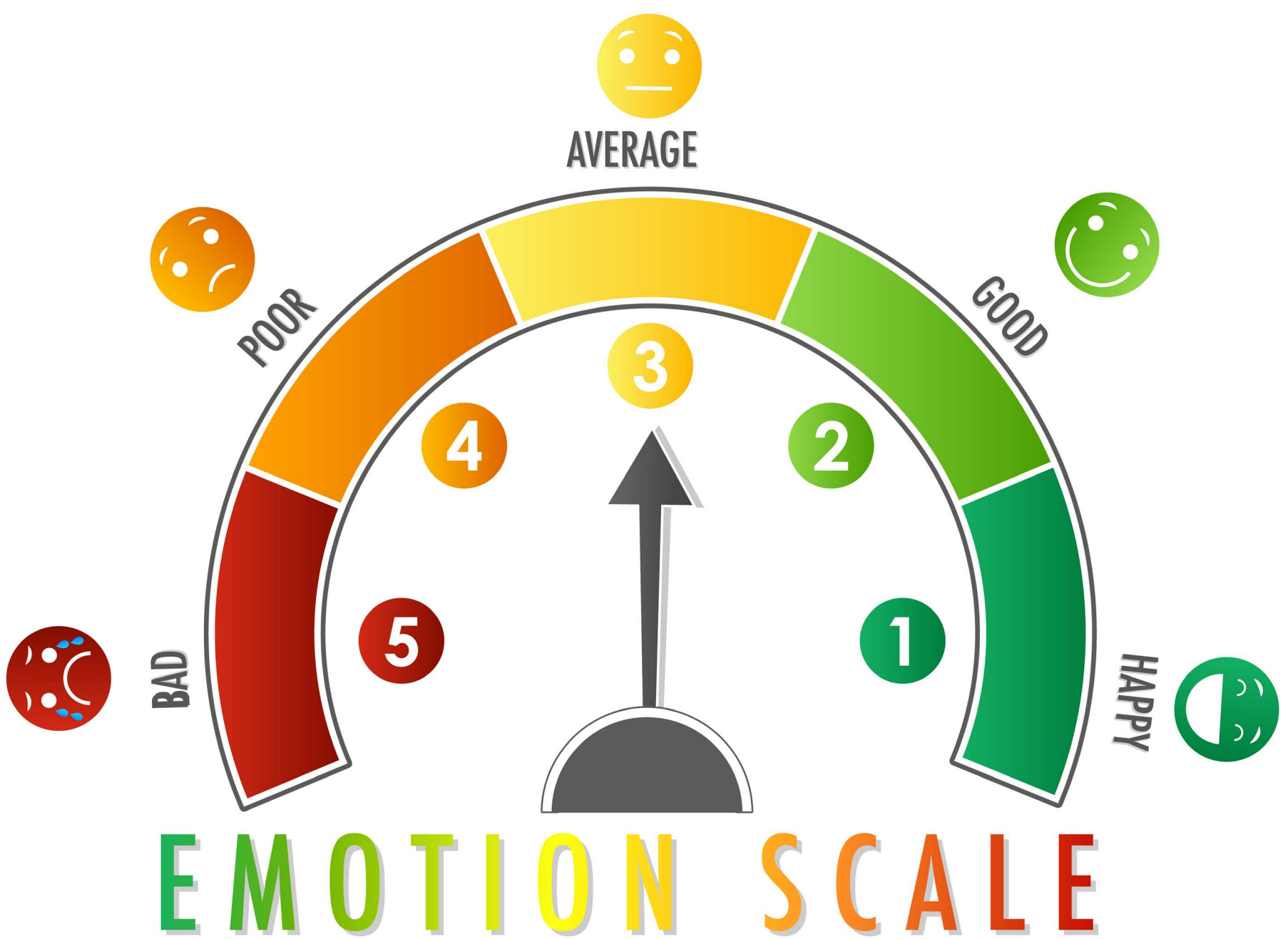


آیا تصور می‌کنید بعد از یک‌عمر همراهی ذهن، می‌توان آن را دوست و شریکی در خور اطمینان تلقی کرد که علایق شما را دنبال می‌کند. واقعیت این است که ذهن کارش را طبق آنچه آموزش دیده است، انجام می‌دهد. ذهن سرگذشتی را که پشت سر گذاشته‌اید، تجربه کرده و در شکل‌گیری خاطرات شما سهیم است. احتمالاً ذهنتان برنامه‌ای ایمن برای محافظت از شما در مقابل خطر تدوین کرده است و گاهی اوقات فعالیتش بیشتر از شماست. برای مثال، تصور کنید که والدینتان مدام از شما ایراد می‌گرفته‌اند که باید کارتان را بهتر انجام بدهید و معتقد بودند که با یادآوری نقص‌هایتان به شما کمک می‌کنند که آدم بی‌عیب و نقصی باشید یا به سمت کمال‌گرایی حرکت کنید. به نظر آن‌ها یادآوری نقص‌هایتان، شما را قوی می‌کرده تا بتوانید در زندگی گلیم خود را از آب بیرون بکشید و به رقابت بپردازید. ذهنتان به تمام دستوره‌های والدینتان گوش سپرده و واکنش نشان داده است و اکنون نقش آن‌ها را به عهده گرفته است. بنابراین، وقتی به هدفی دست می‌یابید یا پاداشی دریافت می‌کنید، ذهنتان بلافاصله به‌طور خودکار با تأکید بر این که باید در جهت کمال‌گرایی حرکت کنید، از این فرصت برای بهتر و کامل‌تر شدن شما استقبال می‌کند. ذهنتان به قدری دقیق و حساس شده است که فقط به دنبال نقص‌های شماست تا آن‌ها را برجسته سازد و با گفتن جملاتی از قبیل «هنوز کلی هدف پیش‌رو داری و در عوض چی به دست آوری؟ تو باید کامل‌تر از این حرف‌ها باشی»، قصد دارد به شما یادآوری کند که هنوز تا کمال‌گرایی راه درازی پیش رو دارید.





آیا می‌خواهید به راحتی در زندگی موفق شوید، دیگران شما را دوست داشته باشند و با دیگران صمیمی باشید؟ آیا می‌خواهید به نقص‌هایتان به‌عنوان فرصتی برای پیشرفت بنگرید؟ اگر این اهداف تا به حال در زندگی شما نقش نداشته‌اند، لحظه‌ای به ارزش‌های خود در زندگی فکر کنید: این ارزش‌ها چقدر برای شما اهمیت دارند؟ آیا دوست دارید موردپذیرش دیگران قرار بگیرید و عشق را تجربه کنید؟ آیا از این که بتوانید قبول کنید که گاهی اوقات کارهایتان را خوب انجام داده‌اید و لایق تقدیر و تشکرید، خوشحال می‌شوید؟ آیا آخرین باری که استادتان یا یکی از دوستان صمیمی‌تان یا همسرتان به شما گفتند که چقدر کارتان را عالی انجام داده‌اید، به



خاطر دارید؟ با شنیدن این کلمات مثبت و خوشایند چه اتفاقی برایتان می‌افتد؟ آیا ذهنتان بلافاصله به ارائه دلایلی می‌پردازد که این گفته‌ها درست نیست یا این که سعی می‌کند با یادآوری شواهد منفی و ناخوشایند، این تجربه مثبت را تحت الشعاع قرار بدهد؟ صدای منتقد درونی‌تان در این باره چه می‌گوید؟ آیا این صدا به شما کمک می‌کند؟ اگر خودتان را با برخی آرمان‌های غیرواقع‌بینانه مقایسه کنید، مطمئن باشید امکان دستیابی به آنها را نخواهید داشت.

توجه داشته باشید که تمایل به برجسته‌سازی شکست‌ها و نقص‌ها، شما را از پرداختن به آنچه برایتان اهمیت دارد و آرزومندش هستید (مثل عشق، شفقت، پذیرش خویشتن) باز می‌دارد. لحظه‌ای به این فکر کنید که داشتن فردی در زندگی که به شما بازتاب مثبت دهد، چه احساسی دارد. حالا سعی کنید کلمات مثبت و خوشایند را به ذهنتان بیاورید. چنانچه ذهنتان شروع به تولید افکار منفی برای مقابله با آن کلمات مثبت کرد، سعی کنید به آنها توجه نکنید و صرفاً آنها را مشاهده کنید. این افکار بیهوده و بی‌ارزش‌اند. آنها شبیه وسایل اضافی هستند که در انباری خانه وجود دارند. ذهنتان برای چه چیز شما را مورد انتقاد قرار می‌دهد؟ آیا آن چیز گویای علایق و ارزشمندی‌های شما است؟ حالا دوباره به کلمات مثبت و خوشایند در ذهنتان گوش بسپارید و اجازه بدهید در ذهنتان جولان بدهند، این افکار مثبت به احساس خوشایند و مثبت منجر می‌شوند.



# وابستگی افراطی به فضای مجازی

شماره مقاله: ۱۰۸۳



دسترسی به فضای مجازی، پدیده‌ای رو به گسترش است و هر روز تعداد بیشتری از افراد در زمره استفاده‌کنندگان از این فضاها قرار می‌گیرند. اینترنت در همه‌جا حضور دارد، در خانه، دانشگاه و البته در خوابگاه.

هم‌زمان با دسترسی روزافزون و گسترده افراد به فضاهای مجازی، شاهد نوع جدیدی از وابستگی (اعتیاد) یعنی وابستگی (اعتیاد) اینترنتی یا وابستگی (اعتیاد) به فضای مجازی هستیم که موضوع رو به رشد عصر ارتباطات است. این فضاها هم به‌عنوان فرصت محسوب می‌شود و هم نوعی تهدید می‌باشد، ما به‌عنوان یک دانشجو ساعات زیادی از روز را در حال استفاده از وب‌های اطلاع‌دهنده، مفید، دارای منابع غنی پژوهشی و در عین حال سرگرم‌کننده هستیم. اما برای بسیاری از مردمی که به آن وابسته‌اند، این منافع در حال تبدیل شدن به آسیب‌ها و نابهنجاری‌های روانی و رفتاری است.

درواقع استفاده صحیح و کنترل‌شده از فضاهای مجازی خیلی مثبت و مفید می‌باشد اما زمانی نگران‌کننده است که استفاده زیاد از این منابع فرد را از زندگی عادی خود دور سازد و مشکلاتی برای وی و اطرافیان به وجود آورد. در این مبحث کوتاه به برخی تبعات استفاده اعتیادآمیز از اینترنت و فضای مجازی بر دانشجویان در زمینه‌های مختلف اجتماعی، فرهنگی و آموزشی می‌پردازیم.



## وابستگی به فضاهاى مجازى چیست؟

همانند تمامی انواع دیگر وابستگی، این‌گونه وابستگی نیز با علائمی همراه است همچون، اضطراب، افسردگی، کج‌خلقی، بی‌قراری، تفکرهای وسواسی، کناره‌گیری، اختلالات عاطفی، و از هم‌گسیختگی روابط اجتماعی. از طرفی، در عین حال که روابط افراد (به‌ویژه کودکان و نوجوانان) در جهان مجازى افزایش می‌یابد، در مقابل از دامنه روابط آنان در جهان واقعی کاسته می‌شود و احتمال افت عملکرد آموزشی آنان نیز می‌رود.



وابستگی به اینترنت و فضاهاى مجازى، انسان‌ها را به فرداى رهاشده تبدیل کرده و بر روابط اجتماعى آنان تأثیر می‌گذارد. در نتیجه استفاده بیش از حد از این فضاها، بهره‌وری و بازده کارى دانشجویان در تمامی زمینه‌ها به‌ویژه تحصیل، پایین می‌آید. آنان با تأخیر به دانشگاه یا محل کار می‌روند و دچار کم‌کاری و عدم



تمرکز در کلاس درس می‌شوند. عدم تحرک جسمی و چاقی به همراه علائمی چون درد کمر، پشت و ماهیچه، از دیگر تبعات این مسئله‌اند. این دانشجویان حتی در صورت کناره‌گیری از اینترنت و فضاهای مجازی، دچار علائم اختلال می‌شوند.

در توضیح این مسئله که چرا مردم به‌گونه‌ای اعتیادآور از فضاهای مجازی استفاده می‌کنند، برخی کارشناسان معتقدند که علت گرایش افراد به استفاده اعتیادآور به فضاهای مجازی، تمایل آنها به دوری گزیدن از مشکلاتی است که در زندگی شخصی با آنها مواجه‌اند. به عبارتی، افراد برای اینکه از دست مشکلات زندگی فرار کنند، به این فضاها روی می‌آورند. این افراد اغلب يك "زندگی دوم یا يك زندگی مجازی" برای خود می‌سازند و مفری برای فراموش کردن مشکلاتشان در آنلین جستجو می‌کنند. پاداش‌هایی که فرد از این رفتار می‌گیرد، فرار از واقعیت، رسیدن به عشق، دوستی و سرگرمی‌های زیاد می‌باشد و چنانچه فرد در زمان‌های آتی نیز به این پاداش‌ها احساس نیاز کند، احتمالاً به اینترنت روی خواهد آورد و در نتیجه، این روند تقویت شده و چرخه همچنان ادامه پیدا می‌کند.

در نهایت از دیگر دلایل استفاده اعتیادی از فضاهای مجازی، موارد ذیل می‌باشد:

**تغییر شدید در وضع روحی - روانی و خلق و خوی فردی،**  
**بریدن از زندگی واقعی، نارضایتی از زندگی تحصیلی،**  
**خانوادگی، زناشویی، فشار کاری و درسی، مشکلات مالی،**  
**عدم امنیت، اضطراب و دعوای خانوادگی و در نهایت**  
**فرار از واقعیت.**



## عوارض وابستگی افراطی به فضاهای مجازی

- ❖ عدم مشارکت در برنامه‌های درسی و در نهایت افت تحصیلی
- ❖ افسردگی، گوشه‌گیری، اختلال در الگوی خواب و تغذیه
- ❖ فراموش کردن مسئولیت‌های خانوادگی، شکست در ازدواج و بی‌ثباتی در روابط خانوادگی
- ❖ درگیری بیش از حد در روابط مجازی و دور شدن از روابط واقعی
- ❖ سستی در روابط اجتماعی فرد با دیگران و اختلال در مهارت‌های زندگی واقعی
- ❖ کاهش حجب و حیا و درگیر شدن در مسائل غیر اخلاقی
- ❖ عدم تحرک جسمی و در نتیجه مشکلات جسمی همچون کمر درد، سردرد، کاهش قدرت بینایی چشم و...



## راهکارهای مبارزه با وابستگی افراطی به فضای مجازی

بر اساس نظریه کنترل اجتماعی، ابعاد اصلی پیوند اجتماعی عبارت‌اند از:

۱. دل‌بستگی و علاقه به دیگران
  ۲. تعهد به خانواده، شغل، دوستان
  ۳. مشغولیت و مشارکت مداوم در فعالیت‌های زندگی، کار و خانوادگی
  ۴. اعتقاد به ارزش‌ها و اصول اخلاقی گروه یا جامعه.
- ضعف هر یک از این چهار بعد پیوند اجتماعی در فرد می‌تواند موجب بروز رفتارهای انحرافی در او شود. اگر اعتیاد به این فضاها را یک رفتار انحرافی بدانیم در نتیجه تقویت هر کدام از این ابعاد می‌تواند در درمان سریع‌تر این مشکل کارساز باشد.

**بهترین راه درمان پیشگیری است.** با کاهش ساعات استفاده از این فضاها، افزایش ساعات مراوده با دوستان و خانواده، درگیر شدن در فعالیت‌های خوابگاه (در صورتی که ساکن خوابگاه هستید) و دانشگاه و برنامه‌ریزی مناسب و هدفمند می‌توان از غرق شدن در یک دنیای مجازی و به دور از واقعیت جلوگیری کرد.

فراموش نکنید که درمان این اختلال نیز همانند دیگر اختلالات روانشناختی باید با شناخت و آگاهی از آنچه باعث پناه آوردن شما به فضاهای مجازی شده صورت گیرد. پس در صورت مشاهده علائم اختلال در زندگی روزانه بر اثر استفاده بیش از حد از این فضاها حتماً به یک مشاور یا روانشناس مراجعه کنید.





# پیام مشاور

PAYAM MOSHAVER

ISSUE 248

مرکز مشاوره دانشگاه تهران	صاحب امتیاز
دکتر ابراهیم نعیمی	مدیر مسئول
دکتر زهره عزیزی	سردبیر
فاطمه حسین پور	دبیر تحریریه
فاطمه حسین پور	نویسندگان
دکتر زهرا اندوز	
دکتر فاطمه ویسی	
یلدا طبسی	
حمیدرضا منتظری	طراح گرافیک

Mobile Edition

آدرس ساختمان مرکزی:  
تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،  
پلاک ۱۳ و ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه



فکس / تلفن تماس:  
۰۲۱ - ۶۶۴۸۰۳۶۶



مرکز مشاوره دانشگاه تهران  
<http://counseling.ut.ac.ir>  
دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم  
[ch.saorg.ir](http://ch.saorg.ir)



آدرس ایمیل نشریه پیام مشاور  
[PayameMoshaver@ut.ac.ir](mailto:PayameMoshaver@ut.ac.ir)



اپلیکیشن تلفن همراه  
پیام مشاور



خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله از طریق پیامک، در جهت دهی  
و بهبود نشریه خود، ما را یاری دهید.

۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸