

بسم الله الرحمن الرحيم



حوزه معاونت دانشجویی

مرکز مشاوره و بهداشت روان

شیوه صحیح غصه خوری

این مرکز همه روزه از ساعت ۸ تا ۱۹ آماده ارائه خدمات روان شناختی به کلیه دانشجویان و خانواده های آنان می باشد.

* شماره تماس: ۵۶۳۶۵۷۶۳

* آدرس: اسلامشهر - باغ فیض - انتهای کوچه ۶

پلاک ۶۸ مرکز مشاوره و بهداشت روان .

* <http://counseling.iaau.ac.ir>

مهر ۹۱



با خدا گفت و گو کنید.

هر روز در بهترین اوقات خود و در لحظاتی خاص و در خلوت با خدا گفت و گو کنید. خلوت، تمرکز شما را افزایش می دهد و باعث جذب انرژی فراوان برای ارتباط با منبع انرژی هستی می گردد. در لحظات گفت و گو از خداوند بخواهید تا قدرت درونیتان را افزایش دهد تا بتوانید دوباره از آن برای حل مشکلات یا برآوردن نیازمندی های خود و دیگران استفاده کنید. از او هر آن چه مایل هستید بخواهید مطمئن باشید جواب خواهید گرفت.

منابع:

روان شناسی شادزیستن، جودی تاتل بام، ترجمه: ژیلا نینوایی
درمان افسردگی، جی رموند دویاولو - کیت راسل ابلاو، ترجمه: مهدی قراچه داغی
مذهب و روان شناسی، امان الله خلجی موحد
غلبه بر افسردگی، پل ای. هاک، ترجمه: ضیا اعظامی

نشاط و شادابی تان را حفظ کنید.

هرگز به افکار ناراحت کننده اجازه ندهید شما را غمگین سازد، تجسم و تصور بدبختی ها را از خود دور کنید. اگر افکار خود را بر روی نشاط و شادابی متمرکز کنید از احساس بدبختی و اندوه نجات خواهید یافت. شادمانی درونی به شما کمک خواهد کرد تا احساس خوشبختی را همواره در خود زنده نگه دارید و همچنین باعث خواهد شد خویشتن واقعی شما در حل مشکلات با شما همراه باشد.

خداباوری

بینش خدایاورانه می گوید: که اگر تنها شوم، باز هم خدا هست. او جانشین همه نداشتن ها ست. شخص خدایاور می گوید: من دوستی شنوا، بینا، دانا و مهربان دارم که «بر هر چیز تواناست» و آن دوست و یاور خوب، «برای ما کافی است».

شناخت درمانی می گوید: «با پیش آمدن حادثه های ناگوار، آن را تعمیم ندهید و همیشه منتظر حادثه بدی نباشید. دلیلی ندارد که اتفاق گذشته، باز تکرار شود».

بینش توحیدی می گوید: «خدایاوری، حصار امنی است که هر که در پناه آن قرار گیرد، هیچ گزندی را توانای غلبه بر او نیست».

شناخت درمانی می گوید: «کامل گرایی و همه چیز را در حد بهترین خواستن، مایه رنج است». و بینش توحیدی می گوید: «هر پدیده و شیء در جهان، نابودشدنی است مگر آن که رو به سوی او دارد. هیچ کس و هیچ چیز جز او بهترین نیست و او تنها ربّ اعلی و سزاوار دوست داشتن و پرستیدن است».

شناخت درمانی ممکن است نگرانی ما را از پاره های مسائل برطرف کند، ولی نمی تواند اضطراب و افسردگی را ریشه کن کند. تنها خدا، صاحب و ناخدای این کشتی توفان زده است که می تواند انسان، این مسافر بی قرار را، که گرفتار کشمکش های درونی و بیرونی است، آرام کند.

اسلام می خواهد ما اداره کننده ی احساسات، عواطف، افکار و تمایلات خود باشیم، نه آنها مدیر ما.

استقامت.

رودخانه

دل صخره ای را

میشکافد نه بخاطر

قدرتش

بلکه

بخاطر پایداریش.

احساس طبیعی غم و اندوه

غم و اندوه، یک عکس‌العمل سالم و طبیعی در مقابل ضایعات، حوادث، ناامیدی‌ها و تغییرات بد زندگی است که ما اغلب، آن را سرکوب می‌کنیم. ما برای حوادث اسفناک زندگی، برای بیماری‌ها یا برای هر سختی و مشقتی که در زندگی با آن رو به رو می‌شویم دچار غم و اندوه می‌گردیم. ممکن است برای کاری که زمانی بر اثر ناپختگی و جوانی انجام داده‌ایم اکنون غصه‌دار شویم.

متأسفانه بسیاری از ما نمی‌دانیم حالت صحیح و سالم غصه خوردن چگونه است و چه‌طور باید با آن برخورد کرد و چه‌طور آن را ارضا کرد و از دل بیرون راند؟

ما به خود اجازه‌گریه کردن نمی‌دهیم و غم و غصه‌ی خود را انکار می‌کنیم. ما می‌ترسیم اشکمان جاری شود و دردها را بیرون بریزیم. در نتیجه، این عواطف را در سینه حفظ کرده، هیچ وقت از آنها فارغ نمی‌شویم.

غم و اندوه با فشاری که روی فکر و قلب ما وارد می‌سازند، رفتار و اعمال روزمره‌ی ما را از مسیر طبیعی منحرف می‌سازند، به‌گونه‌ای که به عوارضی چون «افسردگی» دچار می‌شویم. افسردگی، یک بیماری روانی ناشی از اختلالات مغزی و سیستم عصبی نیست، افسردگی، یک انحراف عاطفی است. به عبارت دیگر، افکار منحرف و فریب‌آلود، مجموعه‌ای از احساسات: غم و اندوه، عدم اعتماد به نفس، بی‌تفاوتی و بی‌حوصلگی، خستگی و ضعف، ناامیدی و... را تحت عنوان افسردگی به دنبال می‌کشند و قربانی خود را به طرف خودکشی سوق می‌دهند. افکار غیرمنطقی، غیرواقعی و فریب‌آلود، میکروب و علت افسردگی هستند و چنانچه این افکار، تصحیح و اصلاح شوند، افسردگی نیز درمان خواهد شد. روان‌شناسان معتقدند که راه سالم برخورد با غم و اندوه، این است که:

« هیچ وقت، فرصت‌گریه کردن را از دست ندهید.»

مذهب و خود ملامتگری

کلیه مذاهب می‌خواهند که ما انسان‌هایی شاد و سرشار از نشاط باشیم و یکدیگر را دوست بداریم. به هنگام خطاکاری، ایمان و اعتقادمان به ما می‌گوید، چون انسانیم مرتکب اشتباه می‌شویم. ما باید خود و حتی کسانی را که علیه ما کارشکنی می‌کنند، ببخشیم. در انجیل آمده است: «همسایه‌تان را چون خود دوست بدارید». دیگران را دوست بدارید: اما خودتان را نیز دوست بدارید. به تعبیری «نه دیگران را سرزنش کنید و نه خود را». تمام مذاهب به این حقیقت پی برده‌اند که آدمی، موجودی ضعیف است و با وجود تلاش‌های فراوان، باز هم گاهی مرتکب گناه می‌شود. وقتی خداوند، رفتار نادرست را بر ما می‌بخشد، آیا ما نباید با خویشتن مهربان باشیم؟

شما با پیروی از تعلیمات مذهبی خود هیچ گاه دچار افسردگی ناشی از خود ملامتگری نخواهید شد. این، الگوی کاملی از همسویی مذهب و روان‌شناسی است، زمانی که در کنار یکدیگر قرار می‌گیرند.

روش های رهایی از غم و اندوه

تسلیم شوید.

در برخورد با اتفاقات ناگوار مثل مرگ و بیماری های سخت سوالات «چرا من؟»، «چرا این بلا باید سرمن بیاید؟»، «مگر او چه گناهی داشت که به این زودی رفت؟ و ... را کنار بگذارید، به عبارتی جمله «چگونه هست و چگونه می تواند باشد؟» را رها کنید. واقعیت ها را قبول کنید و با آن کنار بیایید. به خاطر داشته باشید که انسان ابدی است، مرگ و بیماری مرحله ای از زندگی جسمانی هستند. می توانید واقعیت های اتفاق افتاده را قبول کنید و تسلیم شوید و صبور باشید و یا می توانید غصه دار و محزون و غمگین باشید و خود خوری کنید. غم و غصه نه تنها هیچ کمکی به شما نخواهد کرد بلکه اوضاع را وخیم تر می کند. به هر حال زمان خواهد گذشت ولی چه خوب است که با مسایل کنار آمده باشیم. انسان از لحظه دیگر خود خبر ندارد که به خاطر وجود یک بیماری که شاید او را ده سال دیگر از پای در می آورد غصه بخورد. سرزنده و شادباشید و همیشه امیدوار. به افکار خویش در مورد بیم و وحشت اتفاقات ناگوار دنیا توجه نکنید و این افکار را بگذارید و بگذرید.

با خودتان رو راست باشید.

به هیچ وجه مجبور نیستید چپری را که بدان تمایل ندارید بپذیرید. بدین منظور هم می توانید از یک صحبت و بیان قاطع استفاده کنید و هم می توانید با رفتار خود نشان دهید به طور مثال محل را ترک کنید. برای قانع کردن دیگران جرو بحث یا مجادله نکنید. شاید یک شانه بالا انداختن، ترک محل یا یک جواب محکم، کافی باشد. به خاطر داشته باشید که شما هرگز نمی توانید همه مردم را از خود راضی نگه دارید. بنابراین بسیار طبیعی است که برخی افراد از شما برنجدند. در عوض عده دیگری خشنود خواهند بود و همیشه این گونه است.