



دانشگاه علم و صنعت ایران
مرکز مشاوره دانشجویی



پیام آشنا

دانشجو

شماره ۴۰ / سال ششم / آبان ماه ۱۳۹۲

نشریه روانشناختی، پزشکی و اجتماعی

در این شماره می خوانید...

★ مناسبت های این ماه

★ آیا به راحتی در هر جمعی پذیرفته می شوید؟

★ برای جلوگیری از ایجاد چین و چروک پوست

انار بخورید.

★ تشخیص، درمان و رهایی

از اعتیاد به اینترنت.

★ حکایت های شیرین

★ مسابقه

★ قاصدک



عاشورا تابلویی است به وسعت اندیشه و عرفان که هر کس از منظری و به اندازه ظرفیت وجودی خود می تواند از آن بهره مند شود. مکتب اسلام بر پایه فطرت استوار گشته است و فطرت هم در همه انسان ها به نحو مطلوب نهادینه شده است. به همین دلیل است که انسان ها فطرتاً خواهان توحید، نبوت عامه، عدالت، زیبایی، آزادی و جاودانگی اند. اما گاهی تحولات و شرایط اعتقادی، اجتماعی، اقتصادی و سیاسی به گونه ای خود را نشان می دهد که ممکن است انسان ها از مأموریت خویش یعنی پیام فطرت باز بمانند و پیام فطرت را نادیده بگیرند و لذا بزرگترین مأموریت انبیاء و پیشوایان الهی این است که: نعمت های فراموش شده الهی را به انسان ها یاد آور شوند و بار دیگر از آنان پیمان فطرت بگیرند و گنجینه های عقول بشری را پرورش دهند. اصلی ترین مأموریت امام حسین (ع) این بود که مردم را به پیام و اهداف فطرت آشنا نماید و موانعی که بر سر راه تحقیق این اهداف وجود دارد را از میان بردارد و بزرگترین مانع، حکومت جبار اموی بود که هرگز این فرصت را در اختیار مردم قرار نداد تا به ندای فطرت پاسخ مثبت دهند. بنابراین، در زمان حکومت طایفه بنی امیه مردم از توحید، زیبایی خواهی، آزادی خواهی، جاودانگی و عدالت خواهی فاصله گرفتند. در واقع مردم از فطرت خود فاصله می گرفتند و با خود بیگانه می شدند. لذا اگر خوب دقت نماییم این بعد از مبارزه امام حسین (ع) یک بعد جهانی و بشری دارد و با همه بشریت سر و کار پیدا می کند. شاید به همین دلیل باشد که گاندی، نهضت و شجاعت خویش را الهام گرفته از قیام عاشورا می داند و یا کورت فویشر آلمانی درباره امام حسین (ع) کتاب می نویسد و کتاب حسین و ایران را منتشر می کند.

عوامل زیادی دست به دست هم داده و در سایه این عوامل نهضت عاشورا ماندگار است. بخشی از دلایل ماندگاری نهضت عاشورا مرهون بُعد شخصیت عرفانی امام حسین (ع) است، چرا که حضرت سیدالشهداء عارف کامل و فنای فی الله و مطیع محض ذات ربوبی بوده است. او دارای روحی لطیف و قلبی خاضع، خاشع و مملو از مهر و محبت و عشق الهی بود. او همواره با دست عقل به عالم ملکوت می نگریست و هر مشکلی که بر سر راهش قرار می گرفت، رضای خداوند را بر هر چیزی مقدم می داشت. امام حسین (ع) عاشق رب الارباب بود.

مناسبت ها

عید سعید غدیر خم بر همه شیعیان جهان

اسلام مبارکباد.

ناسوعا و عاشورای حسینی را به همه مسلمانان

جهان تسلیت عرض می نمایم.



چیزی بر زبان نیاورید که از ارزش شما بکاهد. امام حسین (ع)





آیا به راحتی در هر جمعی پذیرفته می شوید؟

زمانی که افراد مختلف در جمع و موقعیت های اجتماعی قرار می گیرند به مسائل مختلفی می اندیشند. در این آزمون باید تصور کنید که در جمعی حضور دارید که می خواهید با فردی آشنا شوید. قبل، بعد و در حین این ارتباط شما با خودتان چه فکری می کنید؟ هر مورد را با دقت بخوانید. در طول این ارتباط تا چه حد افکاری مشابه آن چه در این آزمون آمده به ذهن شما خطور می کند؟ برای تعیین امتیازات از راهنمای زیر استفاده کنید:

۱=هرگز ۲=گاهی ۳=معمولاً ۴=بیشتر اوقات ۵=همیشه

- ۱- زمانی که نمی توانم موضوعی برای صحبت کردن بیابم مضطرب می شوم.
- ۲- در جمع های مختلف معمولاً می توانم به خوبی صحبت کنم.
- ۳- امیدوارم خودم را فرد نادانی جلوه ندهم.
- ۴- در جمع بیش از هنگامی که تنها هستم احساس راحتی می کنم.
- ۵- از این که دیگران در مورد من چه فکری می کنند می ترسم.
- ۶- حضور در جمع، ترس، اضطراب و نگرانی ندارد.
- ۷- در حد مرگ از حضور در جمع افراد ناشناخته می ترسم.
- ۸- غریبه هایی که در جمع مرا می بینند از من خوششان می آید.
- ۹- من با صحبت ها و رفتارم می توانم روی دیگران را هم باز کنم.
- ۱۰- به جای نگرانی می توانم بهتر با دیگران آشنا شوم.
- ۱۱- از دیدن افراد غریبه خوشحال نمی شوم. شاید اوضاع خیلی خوب پیش نرود.
- ۱۲- بدترین اتفاق ممکن، این است که افراد حاضر در جمع از من خوششان نیاید.
- ۱۳- شاید دیگران هم بخواهند بیشتر با من آشنا شوند.
- ۱۴- این آشنایی فرصت های خوبی برای من ایجاد خواهد کرد.
- ۱۵- اگر نتوانم به خوبی با دیگران ارتباط برقرار کنم اعتماد به نفسم را از دست می دهم.
- ۱۶- هر حرفی که بر زبان بیاورم احمقانه خواهد بود.
- ۱۷- اگر نتوانم با دیگران ارتباط خوبی برقرار کنم، مگر چه چیزی را از دست می دهم؟ ارزش امتحان کردن را دارد.
- ۱۸- شاید موقعیت دشواری باشد اما من، از پس آن برمی آیم.
- ۱۹- وای نه، من نمی توانم در این جمع حاضر شوم.

- ۲۰- فاجعه است که نتوانم با دیگران ارتباط خوبی برقرار کنم.
- ۲۱- یا باید تأثیر خوبی بر دیگران بگذارم یا احساس خیلی بدی پیدا خواهم کرد.
- ۲۲- من سرخورده شده ام.
- ۲۳- بالاخره یک روز منفجر می شوم.
- ۲۴- هر مسئله ای را می توانم کنترل کنم.
- ۲۵- حتی اگر کارها به خوبی پیش نروند فاجعه ای رخ نمی دهد.
- ۲۶- احساس می کنم دست و پا چلفتی هستم، کسی به من توجه نمی کند.
- ۲۷- سعی می کنم با کسانی که در جمع هستند نقاط مشترکی پیدا کنم.
- ۲۸- شاید در این جمع بتوانم با کسی ارتباط دوستانه برقرار کنم.
- ۲۹- ای کاش می توانستم در این جمع حاضر نشوم.
- ۳۰- هر اتفاقی بیفتد اصلاً مهم نیست.

در این تست به تفکرات مثبت و منفی که هنگام حضور در جمع به ذهن خطور می کند اشاره شده است. امتیازات این آزمون نیز در دو دسته تفکر مثبت و تفکر منفی ارزیابی می شوند. شماره جملاتی که در مورد تفکرات مثبت و منفی هستند در ادامه آمده است، برای محاسبه امتیازات فقط کافی است امتیازات مربوط به هر دسته را با یکدیگر جمع بزنید.

تفکر مثبت: ۲، ۴، ۶، ۸، ۹، ۱۰، ۱۳، ۱۴، ۱۷، ۱۸، ۲۴، ۲۵، ۲۷، ۲۸، ۳۰
تفکر منفی: ۱، ۳، ۵، ۷، ۱۱، ۱۵، ۱۶، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۶، ۲۹

حد میانه امتیازات در این آزمون برای زنان و مردان کمی با یکدیگر متفاوت است. حد میانه برای تفکرات مثبت در مورد مردان ۴۷ و در مورد زنان ۵۲ است و در مورد تفکرات منفی حد میانه برای مردان ۴۴ و برای زنان ۳۸ است.

(بهتر است ساکت بمانم و فردی متفکر به نظر برسم تا این که صحبت کنم و تمام تردیدها را از بین ببرم) اگر شما در بخش تفکرات منفی این آزمون امتیازی بالاتر از حد میانه به دست آورده اید، احتمالاً با این جمله موافق هستید. معمولاً کسانی که در بخش تفکرات منفی امتیاز بالایی کسب می کنند، معمولاً در موقعیت های اجتماعی و هنگام حضور در جمع های مختلف مضطرب می شوند و این اضطراب را با جملات منفی که دایم به خود می گویند بیشتر می کنند. این افراد خود را سرکوب می کنند و کم کم به این باور می رسند که هیچ جذاییتی برای دیگران ندارند و حتماً در هر جمعی که حاضر شوند از طرف دیگران رانده خواهند شد و امیدی به موفقیت در جمع های مختلف ندارند. کسانی که در بخش تفکرات مثبت امتیاز بالایی به دست آورده اند نقطه مقابل افراد گروه اول هستند، آنها با اشتیاق در جمع های مختلف حاضر می شوند و باور دارند به راحتی در هر جمعی که حاضر شوند پذیرفته خواهند شد.

آنها به خودشان می‌گویند دلیلی برای نگرانی وجود ندارد، حتی اگر از طرف افراد حاضر در جمع به خوبی پذیرفته نشوند این دلیل ناتوانی و نالایقی آنها نیست و همواره حضور در جمع‌های مختلف را به عنوان یک فرصت و موقعیت جالب می‌بینند و به خود می‌گویند هیچ موقعیت ترسناک و دشواری وجود ندارد، برای چه باید نگران باشم. هنگام مواجه شدن با غریبه‌ها اگر بتوانیم این گونه بیندیشیم کار برایمان بسیار ساده‌تر می‌شود و کمتر دچار اضطراب می‌شویم، به این ترتیب دیگر حضور در جمع‌های مختلف به خصوص جمع غریبه‌ها برایمان به یک کابوس مبدل نمی‌شود. امتیازات این آزمون برای زنان و مردان متفاوت است و دلیل آن این است که اضطراب و احساس خجالت در مورد زنان و مردان متفاوت است و آنها را به گونه متفاوتی تحت تأثیر قرار می‌دهد.

در بررسی‌های انجام شده، روانشناسان دریافته‌اند که میزان حضور زنان خجالتی در جمع‌های مختلف خیلی کمتر از زنان اجتماعی نیست و آنها در بسیاری از جمع‌ها حاضر می‌شوند، اما این مسئله در مورد مردان کاملاً متفاوت است. مردان خجالتی معمولاً کنار گذاشته می‌شوند، به همین دلیل بیشتر از زنان احساس تنهایی و ناراحتی می‌کنند. این مسئله، مردان را هنگام موقعیت‌هایی از جمله ازدواج با دشواری‌های بسیاری روبه‌رو می‌کند، چون آنها باید اولین قدم را بردارند. آنها مدام با خود می‌گویند نمی‌توانند نظر کسی را جلب کنند و جذاب نیستند، پس برداشتن اولین قدم برای آنها به یک کابوس تبدیل می‌شود و گاهی از این فکر صرف‌نظر می‌کنند. اما زنان شرایط بهتری دارند چون می‌توانند منتظر بمانند تا مرد مناسبی برای ازدواج با آنها بیاید و آنها نیاز چندانی به تلاش کردن ندارند. به این ترتیب مردان خجالتی در موقعیت‌های اجتماعی با مشکلات و سختی‌های بیشتری مواجه می‌شوند.

در بخش تفکرات منفی، زنانی که امتیاز آنها بالاتر از ۵۹ و مردانی که امتیاز آنها بالاتر از ۵۴ باشد معمولاً نمی‌توانند از زندگی خود لذت ببرند، بیشتر اوقات احساس ترس و اضطراب دارند و به خودشان اعتماد و باور ندارند. همین امر آنها را از دیگران دورتر می‌کند. این افراد معمولاً ترجیح می‌دهند در منزل بمانند، اما در جمعی که ممکن است طرد شوند حضور نداشته باشند. این روش مسلماً نمی‌تواند زندگی رضایت بخشی را ایجاد کند، در نتیجه این افراد خیلی خوشحال و پرنرژی نیستند. اگر شما از این دسته افراد هستید خبر خوبی برایتان داریم. این مشکل به خوبی به روش‌های درمانی پاسخ می‌دهد. شما می‌توانید با ترتیب دادن برنامه‌ای منظم این مشکل را به خوبی برطرف کنید و احساس آرامش بیشتری داشته باشید و با دیگران ارتباط بهتری برقرار کنید. در اولین قدم، هرگز نباید خودتان را سرکوب کنید، به خودتان اجازه ندهید که جملات منفی به خود بگویید و منفی‌بافی کنید. در ابتدا قدم‌های کوچک بردارید، در این مطلب یک برنامه پنج مرحله‌ای برایتان ترتیب داده‌ایم، شما می‌توانید متناسب با شرایط خودتان به این برنامه مراحل دیگری نیز بیفزایید:

مرحله اول: در دو هفته اول، تنها کاری که باید انجام دهید این است که هرگاه در موقعیت مناسب با کسی ارتباط چشمی پیدا کردید، لبخند بزنید. اگر دانشجو هستید زمانی که وارد کلاس می‌شوید به همکلاسی‌هایتان سلام کنید و هنگام صحبت کردن لبخند بر لب داشته باشید. در محل کار هنگامی که با چند نفر دیگر از همکاران وارد آسانسور می‌شوید لبخند بزنید و سلام کنید. همین رفتار را با فروشنده‌ای که می‌خواهید از او خرید کنید یا همسایه و دوست دوستانتان نیز داشته باشید. شما همواره منتظر بوده‌اید که بتوانید با دیگران ارتباط خوبی برقرار کنید و دایره دوستانتان را گسترش دهید، این کار شمارا سریع‌تر به هدف می‌رساند. مسلماً زمانی که وارد جمعی می‌شوید، می‌خواهید با دیگران ارتباط خوبی برقرار کنید، اما دیگران نمی‌توانند متوجه این خواسته شما شوند چون چهره و رفتار شما این امر را نشان نمی‌دهد، شما ارتباط را شروع نمی‌کنید چون نگرانید که مبادا کسی شما را طرد کند، اما کسی که شما را می‌بیند احساس می‌کند در برابر هر ارتباطی گارد گرفته‌اید و پذیرای کسی نیستید. هرگز اجازه ندهید ترس از طرد شدن، شما را از موقعیت خوبی که در انتظارتان است دور کند. جمله مثبتی بسازید و آن را دایم با خودتان تکرار کنید، مثلاً به خودتان بگویید: من می‌توانم به خوبی با دیگران ارتباط برقرار کنم یا من می‌توانم نظر دیگران را به خودم جلب کنم. از همین امروز تمرین را شروع کنید بدون شک از نتیجه‌ای که یک لبخند ساده برایتان به ارمغان خواهد آورد متعجب می‌شوید.



مرحله دوم: در دو هفته دوم، سعی کنید در صحبت‌های کوتاه مهارت تان را بالا ببرید. زمانی که در صف نانوايي ایستاده‌اید یا منتظر اتوبوس هستید با دیگر افرادی که منتظر ایستاده‌اند در مورد آب و هوا صحبت کنید. زمانی که برای خرید به سوپر مارکت می‌روید بعد از سلام با او احوالپرسی کنید، پرسید اوضاع خوب است؟ این آشنایی‌های کوچک تأثیرات بزرگی دربردارند. اگر تا به حال نتوانسته‌اید ارتباط خوبی با دیگران برقرار کنید به دلیل جملات منفی و بازدارنده‌ای بوده که دایم به خودتان می‌گفتید. شاید استثنائاتی وجود داشته باشد، اما بیشتر افراد به برخورد‌های دوستانه واکنش مثبتی نشان می‌دهند و باید همواره این مسئله را به یاد داشته باشید که بیشتر افراد خوب هستند و با شما ارتباط خوبی برقرار می‌کنند. زمانی که ارتباط بهتری با دیگران داشته باشید دنیا برایتان زیباتر می‌شود.

شاید در ابتدای کار، زمانی که می خواهید صحبت کنید یا برای برقراری ارتباط پیشقدم شوید کمی مضطرب شوید، اما نگران نباشید این حالت کاملاً طبیعی است و همه چیز به زودی برایتان عادی می شود. خیلی زود متوجه می شوید که ناخودآگاه به یک مجلس گرم کن واقعی تبدیل شده اید که ارتباطات گسترده و موفقی دارد. کسانی که در بخش افکار منفی امتیاز بالایی کسب کرده اند، معمولاً به شدت نگران هستند که مبادا دیگران در مورد آنها بد فکر کنند. به یاد داشته باشید هر چه بیشتر نگران این موضوع باشید و به آن فکر کنید مسئله برایتان بزرگ تر و ترسناک تر می شود و شما را از دیگران دورتر می کند. موفق باشید، آن قدر تلاش کنید تا امتیازتان در بخش تفکر مثبت به بیش از ۴۵ (برای زنان) و بیش از ۵۴ (برای مردان) برسد. این اعداد امتیازاتی ایده آل هستند که بدون شک با کمی تلاش به زودی آن را به دست می آورید.

مقاله شماره ۲

برای جلوگیری از ایجاد چین و چروک پوست، انار بخورید



محققان دریافته اند انار یا آب آن در پیشگیری از ایجاد چین و چروک های پوستی بسیار مؤثر است. علت اصلی تأثیر مفید انار بر روی پوست و مو، خاصیت آنتی اکسیدانی این میوه شناخته شده است. عامل ایجاد چروک های پوستی، رادیکال های آزاد هستند و آنتی اکسیدان ها به ویژه فیتوسترول های موجود در انار به خوبی می توانند در برابر این عوامل مقاومت کنند. به یاد داشته باشید برای بهره مندی از تمام خواص این میوه مفید باید انار و دانه های آن به همراه پرده های سفید نازک داخل میوه خورده شوند و اگر فردی نمی تواند انار را به این شکل مصرف کند، توصیه می شود آب انار را مصرف کند. همچنین میزان انار یا آب انار لازم برای حفظ سلامت و طراوت پوست روزی دو لیوان است که باید یک لیوان صبح ها بعد از صبحانه و لیوان دوم شب ها قبل از خواب نوشیده شود. محققان، مصرف انار را برای حفظ سلامت عمومی بدن توصیه می کنند، خواص این میوه در پیشگیری از بسیاری بیماری ها به خصوص سرطان ها به اثبات رسیده است.



مرحله سوم: در مرحله سوم باید سعی کنید با دیگران کمی مهربان تر از قبل باشید، از نقاط مثبت دیگران تعریف کنید و مثبت باشید. به همکاران بگویید که لباس جدیدش به او می آید، به همکلاسی تان بگویید که امروز سر حال تر از قبل به نظر می رسد. یکی از اساسی ترین اصول در روابط انسانی این است که ما کسانی که دوستان دارند و به ما توجه می کنند را بیشتر دوست داریم. معمولاً مردم زمانی که می بینند شما در مورد آنها و تغییراتشان نظری نمی دهید، احساس می کنند شما به آنها علاقه و توجهی ندارید و کمتر کسی سکوت شما را دلیل خجالتی بودن شما می داند.

مرحله چهارم: در مرحله چهارم، باید ارتباطات خود را گسترده تر کنید. اگر به مهمانی دعوت شدید از آن استقبال کنید. با پشت سر گذاشتن سه مرحله قبلی می توانید در جمع ها با اعتماد به نفس بیشتری حاضر شوید و راحت تر باشید. بهتر می توانید با غریبه های حاضر در جمع ارتباط برقرار کنید، اکنون بهتر می توانید دوستان تازه ای بیابید. از همکاران بخواهید ناهار را با هم بخورید، از همکلاسی تان بخواهید با هم به کتابخانه بروید. همه کسانی که به آنها این پیشنهادها را می دهید به شما پاسخ مثبت نمی دهند چون همه افراد شما را دوست ندارند، اما این امر بهانه ای برای تنها ماندن و تلاش نکردن نیست. همان طور که شما از همه خوششان نمی آید طبیعی است که کسانی باشند که از شما خوششان نیاید، اما اگر رفتار خوب و دوستانه ای داشته باشید بیشتر افراد از برقراری ارتباط با شما استقبال می کنند و کمتر با شکست مواجه می شوید. به یاد داشته باشید این که کسی پیشنهاد دوستانه شما را نپذیرد خطری برایتان ندارد، پس نترسید.



مرحله پنجم: اکنون که آموختید در گروه های کوچک حاضر شده و برای دوستی پیشقدم شوید، می توانید در گروه های بزرگ تر نیز حاضر شوید و دایره دوستانتان را گسترده تر کنید. برای این کار باید تمرین کنید. پس گروهی را که مناسب باشد بیابید و در آن حاضر شوید. بسیاری از برنامه های آموزشی و کلاس های فوق برنامه فرصت های خوبی در اختیاران می گذارند. اگر از چنین برنامه هایی خبر دارید فرصت را از دست ندهید. اگر این موقعیت ها برایتان فراهم نشده، خودتان سعی کنید که گروهی از همکاران و همکلاسی ها را به بهانه های مختلف با هم جمع کنید. خودتان یک مهمانی ترتیب دهید و میزبان باشید. زمانی که خودتان میزبان باشید برقراری ارتباط برایتان ساده تر از زمانی است که مهمان هستید.



تشخیص، درمان و رهایی از اعتیاد به اینترنت

آیا من دچار اعتیاد اینترنتی هستم؟

در زمان پدربزرگ‌های ما چیزی به نام اعتیاد اینترنتی وجود نداشت، چون اصلاً اینترنتی وجود نداشت، اما در عصر مدرن ما اعتیاد اینترنتی یکی از چالش‌های بزرگ روان‌شناسی به شمار می‌رود. البته مخترعان رایانه و اینترنت به هیچ وجه فکرش را هم نمی‌کردند که اختراعاتشان روزی عامل ایجاد یک مشکل بزرگ باشد. چطور است این بساط رایانه و اینترنت را کلاً جمع کنیم؟ این را هم به هیچ وجه توصیه نمی‌کنیم.

اعتیاد اینترنتی را بشناسید

من کارم طوری است که باید مرتب پشت رایانه بنشینم و آنلاین باشم و بیشتر اوقات روزانم به این شکل می‌گذرد. آیا من اعتیاد اینترنتی دارم؟ من از طریق اینترنت با دوستان و اقوامی که از من دور هستند ارتباط دارم و رویدادهای زندگی‌ام را با آنها به اشتراک می‌گذارم، آیا من معتاد هستم؟ خیر. تعریف اعتیاد اینترنتی به زبان ساده (هرچند شاید کمی غیرعلمی) این است که اینترنت شما را از کار و زندگی بیندازد. اگر می‌خواهید دقیق‌تر متوجه شوید که آیا دچار اعتیاد اینترنتی هستید یا نه، به این سؤالات جواب بدهید. اگر چه ما معتقدیم هر کسی دچار این اعتیاد باشد خودش کم و بیش می‌داند، این سؤالات فقط برای اعتراف گرفتن خودتان از خودتان است! لطفاً یک قلم و کاغذ بردارید و جواب این سؤالات را بر اساس مقیاس زیر صادقانه بنویسید (تأکید می‌کنیم که از قلم و کاغذ واقعی استفاده کنید، نه مجازی. برای پنج دقیقه هم که شده رایانه یا گوشی‌تان را کنار بگذارید):

مقیاس: ۱- اصلاً ۲- به ندرت ۳- گاهی ۴- اغلب ۵- همیشه

- ۱- وقتی از اینترنت استفاده می‌کنم گذر زمان را نمی‌فهمم و خیلی بیشتر از زمانی که در نظر داشتم، آنلاین می‌مانم.
- ۲- اینترنت باعث می‌شود از کارها و وظایفم عقب بیفتم. کارهای اداری تلنبار شده، درس‌های نخوانده، لباس‌های شسته نشده، ناهار و شام بی‌موقع، دیر خوابیدن شب و ...
- ۳- اطرافیانم مرتب در مورد استفاده بیش از حد من از اینترنت سرزنش می‌کنند و به نوعی با من بد شده‌اند. (همسر، خانواده‌ام، رئیس، همکارانم و ...)
- ۴- وقتی دچار ناراحتی یا مشکلی می‌شوم، به اینترنت پناه می‌برم. (وقتی حوصله‌ام سر می‌رود، عصبانی می‌شوم، از زندگی ناامید می‌شوم، استرس می‌گیرم و ...)

۵- روابط اینترنتی من بیشتر و مهم‌تر از روابطم در دنیای واقعی است. در فضای مجازی با آدم‌ها راحت‌ترم و احساس می‌کنم آنها بیشتر درکم می‌کنند.

۶- اگر دسترسی‌ام به اینترنت قطع شود، بیقرار و دیوانه می‌شوم و به هر دری می‌زنم تا وصل شوم.

۷- بیشتر وقت‌ها در مورد زمان استفاده‌ام از اینترنت به دیگران دروغ می‌گویم.

۸- روز و شب فکرم مشغول رویدادهای مجازی است. یا آنلاین هستم یا در فکر آنلاین شدن. وقتی اتفاق خاصی در زندگی واقعی‌ام می‌افتد، فکرم مشغول این است که چطور آن را در اینترنت به اشتراک بگذارم.

۹- وقتی پای اینترنت هستم کسی نباید مزاحم شود، وگرنه حساسی به هم می‌ریزم.

۱۰- بارها تلاش کرده‌ام استفاده‌ام از اینترنت را کم کنم اما موفق نشده‌ام.



نیازی به محاسبات پیچیده نیست، اگر بیشتر این موارد در زندگی شما وجود دارد باید همین الآن اعتراف کنید که شما اعتیاد دارید. همین الآن و تا زمانی که این کار را نکرده اید سراغ خط بعدی نروید! اعتیاد اینترنتی، از آنجا که یکی از آن مشکلات درست و حسابی است، دسته‌بندی شده و انواعی دارد:

انواع اعتیاد اینترنتی

* اعتیاد ارتباطی اینترنتی (شبکه‌های اجتماعی، چت روم‌ها و ...)

* اعتیاد هیجانی اینترنتی (بازی‌ها، قمار، خرید و ...)

* اعتیاد به سایت‌های غیر مجاز

* اعتیاد به جمع‌آوری اطلاعات (خبرها، وبلاگ‌ها و سایت‌ها،

عکس و ...)

هر کدام از این موارد می‌تواند در نوع خودش زندگی شما را دچار اختلال کند. شما به راحتی می‌توانید نوع اعتیاد خودتان را هم مشخص کنید. پس همین کار را بکنید. خوب حالا که همه چیز روشن شد بیایید ببینیم راه درمان این اعتیاد چیست. قبل از آن بد نیست بدانید چرا افراد دچار اعتیاد اینترنتی می‌شوند. درست است که اینترنت به خودی خود موضوعی اعتیاد آور است و قطعاً همه ما فرزندان آدم ممکن است گرفتار این اعتیاد شویم، اما بعضی افراد استعداد بیشتری در ابتلا به آن دارند، یا به قول دکترها (های ریسک) هستند.

بدانید چقدر در معرض خطر ابتلا به اعتیاد اینترنتی هستید



اگر از ناراحتی‌های روحی مثل افسردگی، اضطراب، خشم، ناامیدی و مسائلی از این دست رنج می‌برید.

اگر احساس تنهایی می‌کنید و روابط اجتماعی تان خوب نیست.

اگر دچار انواع دیگر اعتیاد مثل اعتیاد به الکل یا موادمخدر هستید.

اگر نوجوانی ناراضی هستید و روابط خوبی با خانواده و پدر و مادر تان ندارید.

اگر به تازگی جنب و جوش‌ها و فعالیت‌های اجتماعی تان کم شده.

اگر به تازگی از محدودیت‌ها و بکن‌ن‌های خانواده تان رهایی پیدا کرده‌اید.

اگر مدت زمان بیکاری تان زیاد است و کار زیادی ندارید که بکنید.

اگر اینترنت نامحدود و کم‌هزینه و بدون محدودیت بیرونی در اختیار تان است.

اگر اعتماد به نفس ندارید و احساس می‌کنید دوست داشتنی نیستید و کسی

نمی‌تواند عاشقانه دوستان بدارد، یا رابطه خوبی با همسر تان ندارید، بنابراین:

هشدار!

شما در معرض خطر ابتلا به اعتیاد اینترنتی هستید، مسلم است که مثل افراد مستعد ابتلا به بیماری‌های خاص، شما باید بیشتر از بقیه مراقب خودتان باشید، نسبت به بروز علانم حساس باشید و هر چند وقت یکبار خودتان را چکاپ کنید.

اعتیاد اینترنتی تان را درمان کنید

خوب رسیدیم سر اصل مطلب. اگر فکر می‌کنید امروز این مقاله را می‌خوانید و فردا متحول می‌شوید و دیگر ویروسی به نام اعتیاد اینترنتی در بدنتان نخواهد بود کاملاً اشتباه می‌کنید. بیرون آمدن از این دام در اغلب موارد یک روند گام به گام است.

گام اول: شناسایی و پذیرفتن اعتیاد اینترنتی، تشخیص علت‌های آن و تمایل به درمان.

بیشتر شما تا همین جا اولین گام درمان را برداشته‌اید، پس یک آفرین به خودتان بگویید و سراغ گام بعدی بروید. شما یک قدم جلو هستید.

گام دوم: برطرف کردن زمینه‌های ایجاد اعتیاد اینترنتی.

بدانید چقدر در معرض خطر ابتلا به اعتیاد اینترنتی هستید. عوامل افزایش دهنده خطر ابتلا به این نوع اعتیاد را گفتیم. برای این که اعتیاد اینترنتی دست از سرتان بردارد باید: در صورت وجود ناراحتی‌هایی مثل افسردگی، استرس، اختلال جنسی یا هیجانی، خشم و... به دنبال درمان آنها باشید.

روابط اجتماعی تان را در دنیای واقعی بیشتر کنید: هر چه روابط واقعی شما بیشتر باشد نیازتان به اینترنت (به طرز معجزه‌آسایی) کمتر می‌شود. شما به پشتیبانی یک شبکه اجتماعی واقعی نیاز دارید. روی اعتماد به نفستان کار کنید و طوری زندگی کنید که بتوانید رک و روراست خودتان را قبول داشته باشید. مشکلات رابطه‌ای تان را با خانواده و همسران حل کنید. مهارت‌های اجتماعی کسب کنید. داشتن روابط سالم در دنیای بیرون، نیاز به مهارت‌هایی دارد که به راحتی می‌توانید آنها را یاد بگیرید. انواع دیگر اعتیاد را در خودتان درمان کنید.

گام سوم: راهکارهای عملی و کاربردی برای ترک.

حالا که دو مرحله اساسی را پشت سر گذاشتیم، وقتش است راهکارهای عملی را شروع کنیم:

برنامه زمان بندی شده استفاده از اینترنت داشته باشید مانند پشت کنکوری‌ها. یعنی مشخص کنید از چه ساعت تا چه ساعت می‌خواهید پای اینترنت باشید. اگر بخواهید تقلب کنید به ضررتان تمام می‌شود، چون جریمه می‌شوید و فردا باید به همان اندازه، از ساعت‌های آنلاین بودن تان کم کنید.

الگوی استفاده از اینترنت را در خودتان به هم بزنید. یعنی اگر همیشه شب‌ها آنلاین می‌شوید، از این به بعد صبح‌ها بروید. اگر همیشه آخر هفته‌ها رادر اینترنت به سر می‌بردید، حالا وسط هفته بروید. اگر همیشه از خانه آنلاین می‌شدید، حالا از محل کار آنلاین شوید. با خودتان قرار بگذارید که اگر فلان کارتان را تمام کردید آن وقت به عنوان جایزه می‌توانید از اینترنت استفاده کنید و گرنه از اینترنت خبری نیست. یک پیا برای خودتان استخدام کنید. مطمئنم همسر یا اعضای خانواده تان بدون هیچ چشمداشتی این وظیفه خطیر را به عهده می‌گیرند. تمام این راه‌ها را قبلاً رفته‌اید؟ دنبال یک روش موثرتر و میان‌بر هستید؟ خیلی خوب، این هم موثرترین روش:

یک جایگزین برای این عادت پیدا کنید. اسم این راهکار را تکنیک جادویی یا راهکار طلایی بگذارید. اگر همه مراحل ترک عادت را اجرا کنید اما جایگزینی برای آن نداشته باشید ممکن است باز هم به سمت آن برگردید. یک فعالیت سالم به جای استفاده از اینترنت برای خودتان پیدا کنید، چیزی که واقعاً به آن علاقه‌مندید و احساس خوبی در شما ایجاد می‌کند.

گام چهارم: مرحله تثبیت

در این مرحله باید ترک عادت را در خودتان تثبیت کنید تا دوباره به آن سمت برنگردید. یک قلم و سه برگ کاغذ بردارید و شروع به نوشتن کنید:



کافه اول:

قبل از این که سراغ اینترنت بروم احساس... می کردم. (تنهایی، بی حوصلگی، عصبانیت، بدبختی، افسردگی، دوست داشته نشدن، درک نشدن، ناامیدی، استرس و...).

وقتی به فعالیت اینترنتی مورد علاقه ام مشغول می شوم احساس... می کنم. (آرامش، هیجان، شادی، اعتماد به نفس، قدرت، رضایت، احترام، محبوبیت، حمایت، امید و...).

کافه دوم:

استفاده از اینترنت پنج مشکل بزرگ در زندگی من ایجاد کرده است.

۱- ۲- ۳- ۴- ۵-

(مثلاً: به خطر افتادن موقعیت شغلی ام، رابطه با نامزد یا همسر، روابطم با فرزندان یا پدر و مادر یا دوستانم، سلامتی ام، اهداف آینده ام و...) ترک اعتیاد اینترنتی می تواند پنج تأثیر مثبت مهم در زندگی ام داشته باشد:

۱- ۲- ۳- ۴- ۵-

(مثلاً: پیشرفتم در کار، افزایش درآمد، استراحت بیشتر، وقت داشتن برای خانواده و دوستان واقعی، خلاص شدن از مچ درد و کمردرد و سردرد، پیدا کردن راه های بهتر برای کاهش استرس، نزدیک شدن به هدف های مهم زندگی و...)

کافه سوم:

ترک اعتیاد برای من کار آسانی است.

من نیازهای مختلفم را از راه های سالم در دنیای واقعی برآورده می کنم. من روابط اجتماعی خوبی دارم و دیگر نیازی ندارم که به روابط مجازی پناه ببرم. من انسان سالمی هستم و شخصیت سالمی دارم.

من برای استفاده از اینترنت برنامه مشخصی دارم و در چارچوب همان عمل می کنم.

استفاده من از اینترنت برای اهداف معینی است و اینترنت برایم یک وسیله است نه هدف.

کارها، وظایف و مسؤولیت های مختلف من در زندگی همیشه برایم در اولویت قرار دارد.

این سه برگه را توی جیبانتان نگذارید! بلکه آنها را روی رایانه تان بچسبانید و هر وقت پای آن می نشینید آنها را مرور کنید. این مشق شب شماست و به نفعتان است که انجامش بدهید.

کپسول تقویتی تجسم خلاق

در آخر برای این که کاملاً مطمئن شوید که از شر اعتیاد اینترنتی خلاص شده اید می توانید از تجسم خلاق هم بهره ببرید: بارها و بارها در ذهنتان تجسم کنید که به سمت رایانه تان می روید، اما همین که می خواهید روشنش کنید و به اینترنت وصل شوید تصمیم تان را عوض می کنید و کتابی برای خواندن برمی دارید یا مشغول کار دیگری می شوید، یا تصور کنید آنلاین هستید و زمانی که برای استفاده از اینترنت در نظر گرفته بودید به

پایان رسیده اما دارید به خودتان می گوید فقط دو دقیقه دیگر، ولی به ناگهان تصمیم تان را می گیرید و رایانه را خاموش می کنید و سراغ کارهای دیگر یا به کنار خانواده تان می روید. این تجسم را می توانید به هر شکلی که با نوع اعتیاد و شرایط تان هماهنگ تر است برای خودتان بسازید و انجامش

دهید تا به هدفتان، ترک اعتیاد به اینترنت، برسید

وقتی بالاخره به هدف رسیدید.

جایزه یادتان نرود!



حکایت های تلخیرین

مترسک بدون پا



شیوانا از جاده ای می گذشت. مرد میانسالی او را شناخت. خودش را نزدیک او رساند و با او همسفر شد. مدتی که گذشت مرد میانسال شروع به تعریف از خودش کرد و گفت: من چندین زبان خارجی آموخته ام و به علم طب و مهندسی هم مسلط هستم و کتاب های زیادی را خوانده و چند کتاب هم نوشته ام. شیوانا به سرووضع ظاهری او نگاه کرد و گفت: پس چرا با این سر و وضع ضعیف پیاده راه می روی؟ مرد گفت: من نمی توانم یک جا پابند شوم. زن و فرزند را هم رها کرده ام و به قصد یادگیری چیزهای جدید راهی شهرهای دور شده ام. به نظر من یادگیری مهم ترین چیز در عالم است. شیوانا تبسمی کرد و هیچ نگفت. بعد از مدتی به یک مزرعه رسیدند. وسط مزرعه مترسکی روی یک پای چوبی اش ایستاده بود و کلاه بی سر داشت و با ظاهری مسخره انتهای جاده را نگاه می کرد. شیوانا اشاره ای به مترسک کرد و گفت: برای مترسکی که قرار است راه نرود همان یک پا هم اضافه است! مرد میانسال با تعجب به مترسک نگاه کرد و گفت: حق با شماست. مترسک پا به دردش نمی خورد چون از آن استفاده نمی کند. وقتی انسان از چیزی استفاده نکند داشتن یا نداشتن آن چیز برایش تفاوتی ایجاد نمی کند. در واقع انسان هر چه چیزهای بی فایده کمتری در اختیار داشته باشد خوشبخت تر است. شیوانا با لبخند گفت: تو که همه اینها را می دانی چرا در همان شهر خودت و کنار زن و فرزندت نماندی تا علوم می که آموختی را به کار بگیری و دردی از خودت و دیگران درمان کنی. یدک کشیدن این همه ادعا و دانش و استفاده نکردن از آن چه فایده ای دارد؟ مرد میانسال ایستاد و با حیرت پرسید: یعنی می گوئید یادگیری خوب نیست؟ شیوانا پاسخ داد: یادگیری چیزی که به درد خود شخص و اطرافیانش نخورد، وقت تلف کردن است. درست شبیه ساختن پاهای اضافی برای مترسک است. مترسک همان یک پا هم برایش زیادی است. چون هیچ وقت قرار نیست راه برود!



قاصدک

آیا دوستی‌های دختر و پسر و این نوع آشنایی‌ها به ازدواج موفق کمک می‌کند؟

دوستی‌های دختر و پسر، ربطی به ازدواج و ازدواج موفق ندارند. ماهیت رابطه در این نوع دوستی‌ها با ماهیت ارتباطی که منجر به شناخت در ازدواج می‌شود، متفاوت است. معمولاً، چنین روابطی به شناخت حتی نسبی نیز نمی‌انجامد چه برسد که منجر به ازدواج شود. بسیاری از این روابط به صدمه روانی و عاطفی و سوء استفاده عاطفی می‌انجامد که زمینه ازدواج را برای مدت‌ها از بین می‌برد. در این زمینه و برای شناخت بهتر این روابط و تاثیر آن بر ازدواج می‌توانید در دوره‌های آموزش پیش از ازدواج در مرکز مشاوره دانشگاه شرکت کنید.



مسابقه

از نشریه ۳۹

جایزه:

کارت هدیه ۱۵۰۰/۰۰۰ ریالی

الف - کدام جمله غلط است.

- ۱- خودم بهتر از همه می‌دانم چه کاری را بهتر می‌توانم انجام دهم.
 - ۲- یک کارمند با تجربه بهتر از من می‌داند چه کاری برایم بهتر است.
 - ۳- دانشگاه محل تحصیل بهترین جا برای یافتن شغل نیست.
 - ۴- کارفرمایان در جست‌وجوی افراد مشتاق و مطلع هستند.
- ### ب- کدام جمله صحیح نیست.
- ۱- دانشگاه نماد تعامل و گفتگوی بین فرهنگ‌هاست.
 - ۲- هنگام بروز استرس به سیستم‌های حمایتی نیاز داریم.
 - ۳- شیوه تحصیل در دانشگاه با مدرسه یکسان است.
 - ۴- هویت‌یابی مستلزم انتخاب‌ها، تعهدات تحصیلی، شغلی، اجتماعی و فرهنگی می‌باشد.

ج- کدام جمله صحیح است.

- ۱- کسانی که کلسترول بالایی دارند، از خوردن گردو خودداری کنند.
- ۲- برای اینکه استرس خود را پائین بیاورید، غذای سالم بخورید.
- ۳- اگر چاق هستید و می‌خواهید لاغر شوید غذا را کامل بجوید و آهسته بخورید.
- ۴- افرادی که کلسترول بالایی دارند، می‌توانند از کره استفاده کنند.



جواب سؤالات را به صورت یک عدد سه رقمی به شماره

۰۹۲۶۱۵۰۰۹۹۰۰۰۰ پیامک بزنید.

نشریات بر روی سایت <http://moshavereh.iust.ac.ir> است.

شماره ۴۰ / سال ششم / آبان ماه ۱۳۹۲



مرکز مشاوره دانشجویی پیام آشنا

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه علم و صنعت ایران

مدیر مسئول: سید مرتضی موسوی خوشدل

سرمدیر: نیلوفر امیرزاهدی

گرافیکست و صفحه‌آرا: لیلا مطلق

همکاران این شماره به ترتیب مقاله:

مقاله ۱: آتوسا نجفی

مقاله ۲: برگرفته از مجله موفقیت

مقاله ۳: زینب شاهی

مشاور قاصدک: نیلوفر امیرزاهدی

نشانی: نارمک، خیابان هنگام، دانشگاه علم و صنعت ایران، ساختمان قدیم دانشکده کامپیوتر، روبروی مجتمع علوم پایه

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

تلفن تماس: ۷۷۲۴۰۳۹۲-۳

۷۷۲۴۰۴۶۴-۲۴۱۵-۲۴۱۱

<http://Moshavereh.iust.ac.ir>

Email: Moshavereh@iust.ac.ir

خدا با ماست، به همین خاطر ما نیازی به غیر او نداریم. امام زمان (عج)

