

پیامشمار

شماره ۵۶ / سال ششم / آذر ماه ۱۳۸۶

- اهمال کاری ۱
رفتارهای اعتیاد گونه ۳

اهمال کاری

اهمال کاری یک رفتار پیچیده روانی است که در اغلب افراد وجود دارد و یکی از موانع مهم بر سر راه موفقیت‌های تحصیلی و فردی محسوب می‌شود. اهمال کاری عبارت است از به تأخیر انداختن یا اجتناب کردن از انجام تکالیف و کارهای روزمره و تعلل در اتمام و تکمیل آنها. ما کارها را به تأخیر می‌اندازیم زیرا تمایلی به انجام آنها نداریم یا با کارها و تکالیف انجام نشده فراوان دیگری مواجه هستیم.

پیامدهای اهمال کاری عبارت اند از: استرس، احساس گناه، احساس بی‌کفایتی، افسردگی، از دست دادن احساس سودمند بودن، قرار گرفتن در شرایط بحرانی و آزدردن دیگران به دلیل انجام ندادن تعهدات و مسئولیت‌ها.

در برخی افراد، اهمال کاری مسئله جزئی است که گاه به گاه در زندگی روزمره رخ می‌دهد اما برای عده‌ای دیگر اهمال کاری مشکلی عمده است که استرس و اضطراب فراوان ایجاد می‌کند.

دلایل اهمال کاری

۱. **کمال گرایی:** کمال گرایی عبارت است از تمایل به ارزیابی منفی پیامد اقدامات فردی، ترس شدید و اجتناب از ارزیابی توانایی‌های شخصی توسط دیگران، اضطراب اجتماعی، خلق پایین، اعتیاد به کار و اعتقاد به انجام کامل و بدون نقص تمام کارها. بین اهمال کاری و کمال گرایی ارتباطی قوی وجود دارد. افراد کمال گرا تمایل شدیدی به اهمال کاری دارند زیرا انتظاراتشان از خود، غیر واقع گرایانه و افراطی است و از دست نیافتن به ملاک‌ها و استانداردهای بالایی که برای خود تعریف کرده‌اند، واهمه دارند.

این افراد معتقدند که بهتر است تمام تلاش خود را به کار نگیرند زیرا در صورت شکست می‌توانند به خود بگویند که "اگر بیشتر تلاش می‌کردم، حتماً موفق می‌شدم". این افراد به شدت خود را مورد انتقاد قرار می‌دهند در حالی که هرگز برای موفقیت‌ها، خود را تحسین نمی‌کنند. این امر، انگیزه انجام تکالیف را کاهش می‌دهد.

۲. **ترس از شکست:** اگر فکر کنید تکلیفی را با موفقیت انجام نخواهید داد، از آن اجتناب می‌کنید زیرا از پیامدهای ناخوشایند شکست وحشت دارید.

۳. **ترس از موفقیت:** برخی افراد معتقدند اگر با تمام توانایی و ظرفیت خود به انجام تکالیف و امور بپردازند، تبدیل به "معتادان

کار" خواهند شد. افراد معتاد به کار بخش عمده اوقات روزمره خود را در محیط‌های بسته و به دور از دیگر مردم به انجام کارها و تکالیف خود می‌پردازند و بنابراین مهارت‌های اجتماعی و توانایی تفریح کردن را از دست می‌دهند. به علاوه فرد اهمال کار ممکن است تصور کند که در صورت انجام موفقیت‌آمیز امور موجب افزایش انتظارات دیگران می‌شود.

۴. **ترس از فقدان استقلال و خودمختاری:** برخی از افراد اهمال کار، تکالیف خود را به عنوان نوعی اجبار در نظر می‌گیرند که وادار به انجام دادن آنها شده‌اند. بنابراین تلاش می‌کنند از طریق تعلل و به تأخیر انداختن آنها، استقلال و احاطه خود را بر امور مختلف اثبات نمایند. در واقع، اهمال کاری به این افراد کمک می‌کند احساس کنند بر شرایط مختلف کنترل دارند.

۵. **ترس از تنهایی:** فرد اهمال کار ممکن است تصور کند که در صورت تمرکز بر تکالیف، فرصت تعامل با دیگران را از دست خواهد داد و به فردی منزوی و تنها تبدیل خواهد شد. این افراد ارتباط با دوستان و آشنایان را جایگزین انجام تکالیف خود می‌کنند و به این ترتیب تا حد ممکن اجرای کارها را به تعویق می‌اندازند.

این ترس‌ها صرف نظر از اینکه هشبار یا نیمه هشبار باشند، فرد را فلج نموده و از اجرای تکالیف منع می‌کنند تا زمانی که اضطراب به طور کامل وی را فرا بگیرد. در این صورت دو حالت ممکن است رخ دهد، فرد بالاخره تکالیف را انجام دهد؛ به طور کامل تکلیف را رها کند.

۶. دست کم گرفتن توانایی‌ها و مهارت‌های فردی

برخی از افراد اهمال کار اعتقادی به مهارت‌ها و نقاط قوت خود ندارند و غالباً در مورد توانایی خود برای موفقیت مرددند. فردی که در مورد کفایت خود اطمینان کافی ندارد، به گونه‌ای عمل می‌کند که کمتر موفق و برجسته باشد. این افراد حتی در صورتی که به سختی برای انجام تکالیف تلاش کنند، تلاش‌های خود را بی‌ارزش، ناکافی و بی‌فایده قلمداد می‌کنند و در نهایت، انجام تکالیف را رها می‌نمایند.

دلایل دیگر اهمال کاری

■ کسالت و خستگی: ممکن است هیچ علاقه و رغبتی برای انجام یک تکلیف خاص نداشته باشید.

■ خشم/خصومت: عصبانیت از دیگران (برای مثال از استادان یا رئیس اداره) موجب می‌شود که تمایلی به انجام تکالیف و کارهایی که این افراد تعیین نموده‌اند نداشته باشید.

■ فقدان مهارت و اطلاعات: ممکن است کاری را شروع نکنید زیرا مهارت کافی برای انجام آن ندارید و مایل نیستید که دیگران از این حقیقت



آگاه شوند.

عوامل مزاحم: عوامل مزاحم ممکن است ذهنی (از دست دادن فرد مورد علاقه)، محیطی (صدای بلند موسیقی) یا فیزیکی (گرستگی شدید) باشند. اغراق در مورد دشواری تکلیف: در مورد اهمیت و دشواری کاری که باید انجام دهید، اغراق می‌کنید.

باورهای منفی: نظیر «من در انجام هیچ کاری موفق نیستم» یا «توانایی انجام این تکلیف را ندارم».

حجم زیادی از تکلیف و اموری که باید انجام شوند.

پیامدهای کوتاه مدت خوشایند اهمال کاری: گاهی استرس و اضطراب مرتبط با اجرای یک تکلیف بسیار زیاد است. اهمال کاری، فاصله گرفتن از تکلیف و انجام کارهای خوشایند نظیر تماشای تلویزیون یا بودن با دوستان، تا حد زیادی این استرس را کاهش می‌دهد و همین فرآیند موجب تداوم اهمال کاری می‌شود.

اختلال در تمرکز: هنگام تلاش برای اجرای تکلیف موجب خستگی فرد و اتلاف مقدار زیادی زمان می‌شود.

انواع متداول اهمال کاری:

انکار تکلیف یا نادیده گرفتن اهمیت و ضرورت اجرای آن؛

برآورد نادرست از دشواری تکلیف (بیش از حد دشوار یا آسان شمردن آن)؛

ناچیز شمردن تأثیر اجرای تکلیف بر زندگی آینده فرد؛

جایگزین نمودن امر مهم به جای امر مهم‌تر (مثل تمیز کردن اتاق به جای انجام تکلیف درسی)؛

طولانی کردن ساعت‌های استراحت؛

تمرکز افراطی بر بخش کوچکی از تکلیف به جای اجرای تمام و کمال آن.

مطالعات انجام گرفته نشان می‌دهند که درصد بالایی از دانشجویان اهمال کارند و از این میان تعداد قابل توجهی به صورت مزمن در انجام امور تعلل می‌کنند. برخی دانشجویان به دلیل فقدان مهارت‌های مطالعه و مدیریت زمان با مشکل اهمال کاری مواجه می‌شوند و برخی دیگر به دلیل احساس از دست دادن کنترل بر شرایط از انجام تکلیف خود سر باز می‌زنند. اهمال کاری دارای پیامدهای منفی متعددی است. اختلال در سلامت جسمی یکی از پیامدهای رایج اهمال کاری در میان دانشجویان است. در طول ترم تحصیلی، دانشجویان اهمال کار سیستم ایمنی ضعیف‌تری دارند و بیشتر به بیماری‌هایی مثل سرماخوردگی و آنفولانزا مبتلا می‌شوند و مشکلات معدی - رودهای در میان این افراد فراوان‌تر است. مشکلات خواب در این گروه بسیار رایج است. به علاوه اهمال کاری تأثیرات ناخوشایندی بر روند تحصیلی دانشجویان دارد. انبوهی از تکلیف انجام نشده و مطالعه دروس در شب قبل از امتحان نمونه‌هایی از تأثیر اهمال کاری بر موفقیت تحصیلی دانشجویان است. در ادامه، برخی از مهم‌ترین راهکارهای مقابله با اهمال کاری را مرور می‌کنیم. توجه داشته باشید که اهمال کاری ذاتی و درونی نیست، بلکه طی فرآیند یادگیری و در طول زمان کسب می‌شود. اهمال کاری یک عادت است و به معنای تنبلی، عدم لیاقت یا بی‌کفایتی نیست. این عادت به تدریج شکل می‌گیرد و به تدریج و از طریق تمرین و ممارست می‌توان آن را از بین برد.

راهکارهای مقابله با اهمال کاری

۱. فکر «باید شروع کنم» را جایگزین فکر «باید تمام کنم» نمایید.

به جای فکر کردن به اینکه باید کل تکلیف را انجام دهید، به تدریج اجرای

آن را آغاز کنید. به جای این پرسش که «چگونه باید آن را تمام کنم؟» از خود بپرسید «اولین گام برای اجرای تکلیف چیست؟» اگر قسمت‌های کوچکی از کار را به تدریج انجام دهید، در حقیقت آن را به پایان خواهید رساند. نگران پایان کار نباشید. در مورد اینکه همین حالا چه کارهایی می‌توانید انجام دهید، فکر کنید.

۲. به جای کمال گرایی، خود را به عنوان انسانی دارای نقاط قوت و ضعف و توانایی‌های محدود بپذیرید.

این باور که «باید تکلیف را به نحوی عالی و بدون نقص انجام دهم» موجب می‌شود که هرگز اقدام به اجرای آن نکنید. کمال گرایی موجب اضطراب می‌شود. شما این اضطراب را با تکلیف مرتبط می‌کنید و بنابراین برای سرکوب کردن اضطراب از انجام دادن تکلیف اجتناب می‌کنید. خود را به عنوان انسانی که دارای توانایی‌ها و استعداد‌های محدودی است بپذیرید. تکلیف نه چندان کاملی که امروز انجام شده است، بهتر از تکلیف «عالی» است که هرگز انجام نخواهد شد. می‌توانید تکلیف را در گام اول به صورت ابتدایی و ناقص انجام دهید و آنگاه بارها آن را مرور کرده و اصلاح نمایید.

۳. احساس لذت را جایگزین محرومیت اجباری نمایید.

ممکن است معتقد باشید که انجام یک تکلیف خاص و تمرکز بر آن موجب محرومیت از تفریحات و موارد لذت بخش زندگی روزمره خواهد شد. بهترین راه حل تنظیم جدول برنامه‌ریزی روزانه است که در آن وقت کافی برای کار و تفریح در نظر گرفته شده است.

برای کارهایی مانند بودن با اعضای خانواده، سرگرمی‌ها، ورزش، فعالیت‌های اجتماعی و تفریحات شخصی وقت کافی در طول هفته در نظر بگیرید. سپس ساعات باقیمانده را به انجام کارها و تکالیف مهم اختصاص دهید. به این ترتیب فردی متعادل خواهید بود که انرژی روانی کافی برای انجام تکالیف خود دارد. مطالعات نشان می‌دهند که افراد بهنجار به طور متوسط ۴۵-۴۰ ساعت را در هفته، به انجام تکالیف و امور مهم خود اختصاص می‌دهند. با صرف زمان طولانی‌تر برای مطالعه، کارایی افراد به مقدار قابل توجهی کاهش می‌یابد.

۴. از تکنیک «خرد کردن زمان» استفاده کنید.

بخش کوچکی از تکلیف را که بتوان در ۳۰ دقیقه آن را انجام داد، انتخاب کنید. بلافاصله بعد از انجام این بخش از کار، پاداشی برای خود در نظر بگیرید. پاداش ممکن است تماشای تلویزیون، دیدن یک فیلم یا قدم زدن با دوستان باشد.

به همین ترتیب بقیه قسمت‌های یک تکلیف دشوار را به مراحل ۳۰ دقیقه‌ای تقسیم کنید و برای هر مرحله پاداشی در نظر بگیرید. پس از مدتی اتفاق جالب توجهی رخ خواهد داد. شما بیش از ۳۰ دقیقه در هر مرحله برای اجرای تکلیف، اختصاص خواهید داد. حتی گاهی قبل از اینکه متوجه گذشت زمان شوید، یک ساعت یا بیشتر روی آن کار کرده‌اید. در پایان هر مرحله پاداش دریافت خواهید کرد و لذا از اتمام تکلیف لذت می‌برید. به این ترتیب به جای استرس ناشی از دشواری تکلیف، بر لذتی که در انتهای هر مرحله در انتظار شماست متمرکز خواهید شد.

۵. مدیریت زمان را بیاموزید.

اغلب افراد اهمال کار، به دلیل فقدان مهارت زمان‌بندی، در اجرای تکالیف تعلل می‌کنند. برخی از مهارت‌های مدیریت زمان به شرح زیرند:

● فهرستی دقیق از کارهایی که باید انجام شوند تهیه کنید. در این مرحله نیازی به اولویت‌بندی نیست زیرا هدف صرفاً آگاهی شما از اموری است که باید انجام شوند.

● تکالیف را اولویت‌بندی کنید. در این مرحله می‌توانید امور را براساس

اهمیت و ضرورت یا محدودیت زمانی مرتب کنید.

● زمان مناسب را برای انجام هر تکلیف براساس اولویت اجرا، در نظر بگیرید.

● از بالای فهرست شروع به اجرای تکالیف کنید. اگر تکلیفی مهم و فوری است، همین امروز نسبت به اجرای آن اقدام کنید.

۶. مشخص کنید که دقیقاً در چه زمان و چگونه اهمال کاری می کنید.

شناسایی دقیق زمان و نحوه اهمال کاری به شما کمک می کند که با این رفتار بهتر مقابله کنید. عللی را که منجر به سستی در اجرای تکالیف می شوند شناسایی کنید. با مراجعه به مطالب قبلی، روش هایی را که برای اهمال کاری به کار می برید بشناسید تا در صورت لزوم بتوانید جلوی آن را بگیرید.

۷. زمان و مکان مناسب را برای اجرای تکالیف انتخاب کنید.

تا حد امکان در مکان هایی کار کنید که عوامل مداخله گر، کمتر مزاحم شما باشند. محیطی منظم با کمترین میزان سر و صدا و نور کافی، بهترین مکان برای اجرای تکالیف است. از اتاق خواب یا مکان هایی که پر رفت و آمد یا محل تفریح دیگران است برای مطالعه استفاده نکنید.

۸. با باورهای غلط خود مقابله کنید.

باورهای نادرست خود را بنویسید و سپس در ستون مقابل، آنها را تجزیه و تحلیل نمایید.

مثال:

چالش	باور
می توانم در محدوده های یک ساعته روی تکلیفم کار کنم و در فواصل میان این محدوده ها، زمانی را برای استراحت در نظر بگیرم.	برای انجام تکلیفم باید ۶ ساعت بدون توقف بر روی آن کار کنم

شغلی یا روابط بین فردی وی آسیب می زند. شخص به طور اجباری درگیر این فعالیت است و نمی تواند آن را متوقف سازد؛ یا به عبارتی کنترلی بر این رفتار ندارد. با کنار گذاشتن فعالیت، ماده یا رفتار مورد نظر، علائم ترک از جمله تحریک پذیری، ولع زیاد برای انجام فعالیت مورد نظر و بیقراری ظاهر می شود. فرد اغلب مشکلاتی را که ناشی از درگیر شدن با این فعالیت است، انکار می کند. افرادی که دچار رفتارهای عاداتی یا اعتیادگونه هستند، معمولاً عزت نفس پایینی دارند و چنانچه کنترلی بر محیط شان نداشته باشند، دچار اضطراب می شوند.

انواع رفتارهای اعتیادآور:

۱) اختلالات خوردن: چندین نوع اختلال خوردن وجود دارد. برخی افراد تا حد چاقی، پرخوری می کنند. برخی دیگر غذای مفصلی می خورند و بعد از طریق ایجاد تهوع یا مصرف مسهل ها از جذب آن جلوگیری می کنند، و عده ای دیگر خودشان را تحت فشار زیادی قرار می دهند تا لاغر باشند. به هر صورت همه اینها رفتارهای اعتیاد گونه تلقی می شوند.

نوع اول اختلال خوردن، پرخوری اجباری است. در این اختلال، فرد کنترلی روی خوردن ندارد و مشغله ذهنی زیادی با غذا پیدا می کند. پرخوری اجباری معمولاً به چاقی منجر می شود. این عدم کنترل به ویژه زمانی روی می دهد که فرد دچار احساس تنهایی، خشم، ناامنی، افسردگی یا اضطراب می شود. در واقع این افراد، پرخوری را به عنوان وسیله مقابله با مسائل هیجانی آموخته اند.

در نوع دوم اختلال خوردن، که پراشتهایی روانی یا بولیمیما نیز نامیده می شود، فرد پرخوری می کند و سپس برای پیشگیری از جذب غذا و افزایش وزن، به رفتارهای جبرانی اقدام می کند (نظیر استفراغ عمدی، استفاده از مسهل ها، روزه گرفتن یا ورزش افراطی). اکثر این افراد، وزن طبیعی دارند، هر چند ممکن است بعضی از آنها لاغرتر یا چاق تر از حد طبیعی باشند. مبتلایان به پراشتهایی روانی نگران ظاهر و شکل بدن خود بوده و در مورد این که در نظر دیگران چگونه جلوه می کنند و نیز درباره جذابیت بدنی و ظاهری خود دلمشغولی دارند.

نوع سوم اختلال خوردن، بی اشتهاهی روانی یا آنورکسی است. در این اختلال، فرد معتقد است که بسیار چاق بوده و باید مدام رژیم بگیرد تا لاغر و زیبا به نظر برسد. اکثر رفتارهای غیرعادی معطوف به کاهش وزن در خفا صورت می گیرد. این افراد معمولاً از غذا خوردن با اعضای خانواده یا در مکان های عمومی پرهیز می کنند. آنها با کاهش شدید مقدار غذای مصرفی، به خصوص مواد قندی و چربی وزن خود را کم می کنند. البته اصطلاح بی اشتهاهی، گمراه کننده است چراکه از بین رفتن اشتهاهی فرد تا مراحل آخر بیماری در واقع نادر است. علاقه زیاد به جمع آوری دستورالعمل آشپزی و آماده ساختن غذاهای متنوع برای دیگران نشان می دهد که شخص مدام به غذا خوردن می اندیشد. مبتلایان به بی اشتهاهی روانی غالباً علائم خود را انکار می کنند. علائم شایع در این افراد عبارتند از قطع قاعدگی، تحلیل چربی بدن و کاهش حجم عضلات، نازک شدن یا ریزش موها، انواع مشکلات قلبی و معده - روده ای که ممکن است منجر به مرگ نیز بشود.

۲) اعتیاد به کار: یکی از نگرش هایی که جامعه و اطرافیان در مورد کار به ما القا می کنند، این است که سخت بکوشید، کار کنید و پول پس انداز کنید. نگرش جامعه این است که فردی که ساعات زیادی را در محل کار یا تحصیل می گذراند، اگر از این طریق پول بیشتر، ارتقای شغلی یا نمرات و امتیازات بهتری به دست می آورد، این کار سازنده خواهد بود. از سوی دیگر باید توجه داشت اگر دلمشغولی و وابستگی به «کار» به حدی باشد که خانواده، دوستان، سایر علائق، تفریحات و سرگرمی ها بی اهمیت شده

رفتارهای اعتیادگونه

رفتارهای عاداتی یا اعتیادگونه زمانی اتفاق می افتند که فعالیت، ماده، شی یا رفتار خاصی به فرد احساس لذت می دهد در نتیجه، شخص دچار اعتیاد، وابستگی یا دلمشغولی با آن می گردد. برخی محققان معتقدند که بین وابستگی جسمی به مواد شیمیایی مختلف مانند الکل و هروئین و وابستگی روانشناختی به فعالیت هایی همچون قمار، رابطه جنسی، کار، ورزش یا اختلالات خوردن، تشابهاتی وجود دارد. دلیل این تشابهات آن است که این فعالیت ها احتمالاً در مغز بنا-آندروفین تولید می کند که به احساس «سرخوشی و ارزشمندی» شخص می انجامد. در صورتی که فرد به این فعالیت ها ادامه دهد، به تدریج به مواد شیمیایی مغز خودش معتاد می شود. بنابراین این رفتار تکرار می شود، حتی اگر اثرات منفی بر سلامت فرد داشته باشد.

ویژگی های مشترک رفتارهای اعتیادآور:

ویژگی های مشترک زیادی بین انواع رفتارهای اعتیاد آور وجود دارد. نخست اینکه فرد درباره شی، فعالیت یا ماده خاصی دچار وسواس می شود؛ مدام به آن فکر می کند و در جستجوی رسیدن به آن است، که اغلب به عملکرد

و نادیده گرفته شوند، شخص دچار اعتیاد کاری می‌شود. اختصاص تمام وقت به کار و در نتیجه حذف روابط صمیمانه، اغلب به مشکلات خانوادگی منجر می‌شود. معتادین به کار، اغلب عزت نفس پایینی دارند، احساس عدم کفایت می‌کنند، خود را مجبور می‌کنند تا به تمام اهداف کاری‌شان دست یابند و اگر نتوانند یکی از کارها را درست انجام دهند، احساس اضطراب و آشفتگی می‌کنند. برای افراد معتاد به کار، بسیار دشوار است که کاری انجام ندهند و زمانی را برای استراحت اختصاص دهند. آنها به هنگام «استراحت» اغلب احساس گناه می‌کنند چراکه معتقدند مفید نبوده‌اند. این افراد اوقات فراغتشان را با اضطراب سپری می‌کنند و نمی‌توانند تا زمانی که دوباره به سرکار برگردند، بیکار بمانند.

۳) اعتیاد به کامپیوتر: در سال‌های اخیر، با افزایش کامپیوترهای خانگی و بازی‌های کامپیوتری، روز به روز افراد بیشتری معتاد به کامپیوتر یا (خوره کامپیوتر rekcah) شناخته می‌شوند. این افراد عمدتاً پسر بچه‌های سنین دبیرستان یا سال‌های اول دانشگاه هستند. آنها به طور کلی هوش بالایی دارند و در زمینه مهارت‌های مسئله‌گشایی و ریاضی قوی هستند. گرچه آنها اغلب از لحاظ هوشی بالاتر از متوسط اند، بسیاری از آنها از مدرسه اخراج می‌شوند، شغلشان را از دست می‌دهند، ارتباطشان با دوستان قطع می‌شود و نسبت به خانواده‌شان احساس بیگانگی می‌کنند. معتادین به کامپیوتر ساعات زیادی را پشت میز کامپیوتر بدون خوردن، حمام یا خواب صرف می‌کنند. به هنگام دوری و محرومیت از کامپیوتر، علائم ترک همچون تحریک‌پذیری و اضطراب نشان می‌دهند.

لذت فریب دهنده کامپیوتر این است که شخص می‌تواند کنترل کاملی روی آن داشته باشد. کامپیوتر آنچه را که دستور داده می‌شود، به طور دقیق انجام می‌دهد و همواره کار و عملش قابل

پیش‌بینی است. شخص می‌تواند دنیای دلخواه خود را با مجموعه قوانین و رفتارهای خودش، خلق کند. به علاوه، این دستگاه هیچگاه اعمال فشار نمی‌کند، خشمی بروز نمی‌دهد یا توهین نمی‌کند؛ و اینها برای نوجوانی که در مورد نقش‌های جنسیتی، انتظارات والدین، انتخاب شغل و برقراری روابط صمیمانه دچار سردرگمی است، آرامش به همراه دارد. افرادی که به کامپیوتر معتادند معمولاً خودانگاره ضعیفی دارند و در مورد محیط اطرافشان احساس عدم کنترل و عدم امنیت می‌کنند. به علاوه مهارت‌های بین فردی ضعیفی دارند.

۴) اعتیاد به داشتن روابط و عشق ورزی

اعتیاد به عشق و روابط، هنگامی روی می‌دهد که فرد دچار اشتغال ذهنی در برقراری ارتباط با فرد دیگری می‌شود و دیگر جوانب زندگی‌اش مورد غفلت قرار می‌گیرد. تمرکز، توجه و انرژی فرد فقط صرف «موضوع عشق» شده، خانواده، دوستان و دیگر تعهدات زندگی شخص فراموش می‌شوند. با وجود اینکه شخص از لحاظ منطقی متوجه آسیب ناشی از اشتغال ذهنی است، اما حتی فکر کردن به اتمام رابطه نیز او را دچار حمله اضطراب می‌کند. زمانی که روابط پایان می‌یابد، علائم ترک همچون اختلال خواب و اختلال خوردن، آشفتگی، سردرگمی، گریه‌های مکرر و احساس شکست،

افسردگی و ناامیدی روی می‌دهند. اعتیاد به عشق، عمدتاً به دو شکل می‌تواند تظاهر یابد، در نوع اول، اغلب روابط یکطرفه است. موضوع عشق (طرف مورد علاقه)، علاقه‌ای به این روابط ندارد یا حتی از آن آگاه نیست و با این حال فرد دیوانه‌وار عاشق اوست. این عشق عمدتاً براساس تصورات و خیال‌پردازی است و نه براساس روابط واقعی. این افراد در صورتی که هیچ رابطه‌ای نداشته باشند، احساس خلاء درونی، ناامنی و اضطراب می‌کنند. برخی از این افراد از اینکه مدام در تعقیب و شکار طرف مقابل باشند، لذت می‌برند. با این وجود، اگر فرد مورد علاقه نیز متقابلاً به آنها علاقه‌مند شود، به سرعت علاقه‌شان را از دست می‌دهند. این نوع اشخاص اغلب روابط متعددی را تجربه می‌کنند و هیچگاه کسی را نمی‌یابند که «مناسب» آنها باشد.

در نوع دوم اعتیاد به عشق، دو نفر متقابلاً عاشق هم شده به شدت به هم وابسته‌اند این افراد به ندرت با دیگران تعامل دارند، می‌خواهند مالک یکدیگر باشند و نسبت به تعاملات طرف مقابل با دیگر افراد احساس حسادت می‌کنند. آنها زمان زیادی را با هم می‌گذرانند تا احساس امنیت کنند، اغلب اطرافیان را طرد می‌کنند و زمانی که از هم دور باشند، مدام به فکر یکدیگرند. اگر ارتباط آنها به دلیل بروز تعارضات و مشکلات لطمه بخورد، هیچ کدام این توانایی را ندارند که از همدیگر جدا شوند. البته باید توجه داشت که برخی ویژگی‌های اعتیاد به عشق، در همه روابط صمیمانه قابل مشاهده است. با وجود این، زمانی که رابطه مخرب و آسیب زنده باشد و یکی از طرفین یا هر دو طرف تحت آزار جسمی یا روانی قرار گیرد و با این همه، رابطه را پایان ندهد این نوع رابطه، اعتیاد آور تلقی می‌شود. کدامیک از این الگوهای رفتاری برای شما آشناتر است؟



پیام‌مشاور

شماره ۵۶ - آذر ۱۳۸۶

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول: دکتر فرامرز سهرابی

سردبیر: حمید پیروی

همکاران این شماره:

دکتر شهربانو قهاری، مریم نوری زاده، مریم اصل‌ذکر، الهام اشتها

ویراستار: سپیده معتمدی

تنظیم مطالب: مریم نوری زاده

امور اجرایی: علی صیدی، طاهره مهدیزاده

گرافیک: حمیدرضا منتظری

تصویرساز: رقیه صادقی‌پور

تیراژ: ۹۰۰۰۰

نشانی: تهران - خیابان ۱۶ آذر - خیابان ادوارد براون

پلاک ۲۱ - مرکز مشاوره دانشجویی

تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴

فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰

وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران

<http://counseling.ut.ac.ir>

وب سایت دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم

www.iransco.org