

ماهنامه اقتصادی - اجتماعی

کیان بهبود

سال دوم | آبان 1401 | شماره 23



یادداشت سردبیر

خداوند از نشانه‌های خودش خلق انسان را به همراه خلق جفت با هدف آرامش بیان نموده و اینکه انسان چه مونث و چه مذکر به تنهایی به آرامش نمی‌رسد.

چرا که ناقص و ناتمام هستند با هم تمام می‌شوند با هم به تکامل می‌رسند و با هم یک انسان می‌شوند.

پس اگر انسان دنبال آرامش است بایستی ازدواج کند و بایستی با هم باشند.

کلید آرامش با هم بودن است. کلید عشق با هم و برای هم بودن است. و عشق به زندگی زینت می‌دهد، روح و لطافت می‌دهد.



صاحب امتیاز و مدیر مسئول:
دکتر احمد رضا قنبری

سردبیر: فاطمه قنبری

طراح و صفحه‌آرا: مرضیه پهلوانی نژاد

روابط عمومی: زینب یزدی پور

آدرس:

اصفهان، خیابان بزرگمهر،
روبه روی بیمارستان صدوقی،
جنب ساختمان میرداماد،
کوچه طاووسی (۳۵)،
مجتمع پزشکی طاووس،
طبقه اول، واحد ۲

ارتباط با مدیر مسئول: ۰۹۱۳۱۱۸۱۲۸۹

تلفن پذیرش آگهی: ۰۳۱۳۲۶۵۸۹۱۵

 kianbehboodnews.ir

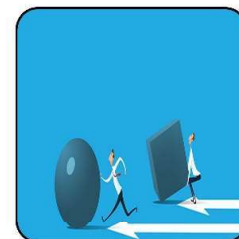
 [shadkaman.ir](https://www.instagram.com/shadkaman.ir)

تشریح جزئیات اجرای ریال دیجیتال / ۱



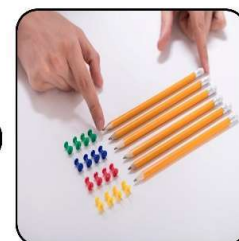
آیا عرضه گواهی سکه شرعی است؟ / ۳

اثر بخشی و کارایی در محیط کار / ۵



چه زمانی ازدواج کنیم؟ / ۹

وسواس تقارن و درمان آن / ۱۳



تلاش برای کنترل همه چیز را متوقف کنید / ۱۹

بهشت خانواده / ۲۴



تشریح جزئیات اجرای ریال دیجیتال



محرمان با اشاره به اینکه این پروژه از مدتی پیش با نظرخواهی از متخصصان این حوزه شروع شده بود تصریح کرد: خوشبختانه ایران هم جزو کشورهای پیشرو در این زمینه است و سند سپیدنامه یا پیش‌نویس ریال دیجیتال بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران امروز به صورت رسمی در سایت بانک مرکزی منتشر شد و درخواست ما از متخصصین این حوزه این است که با مطالعه سند بازخوردها و نظرات خود را به ما اعلام کنند و مطابق روشی که در دنیا مرسوم است ما تک‌تک نظرات و موارد دریافتی را بررسی خواهیم کرد.

مهران محرمیان اظهار کرد: دوره پیش‌آزمایشی این پروژه مهم به‌صورت محدود یعنی با تعداد محدودی کاربر، بانک و فروشگاه و با مبلغ محدود اواسط شهریورماه سال جاری آغاز شد.

وی افزود: در حال حاضر حدود ۹۰ بانک مرکزی در دنیا مشغول بررسی و فعالیت روی پروژه رمزپول ملی خود هستند که تعدادی از این کشورها به مرحله نهایی رسیده‌اند و سایر کشورها هم در مراحل آزمایشی یا تحقیقاتی‌اند.

ریال دیجیتال چیست؟

محرمان خاطر نشان کرد: به عبارت دیگر تمامی آنچه را اسکناس دارد، در ریال دیجیتال هم داریم به جز اینکه در این پروژه فیزیک اسکناس وجود ندارد، برای تبادلش لازم نیست دو نفر کنار هم باشند و مهم‌تر از همه این قابلیت وجود دارد که قراردادهای هوشمند در داخل این نوع پول تعبیه شود و بین گیرنده و فرستنده که به صورت همتا به همتا این پول را مبادله می‌کنند به صورت هوشمند اجرا می‌شود.

معاون فناوری‌های نوین بانک مرکزی ادامه داد: ریال دیجیتال و فرآیندهای انتشار آن طبق آن چیزی که در قانون دیده شده کاملاً مشابه اسکناس است یعنی هر آن چیزی که برای انتشار اسکناس استفاده می‌شود شامل اینکه پشتوانه داشته باشد، هیات نظارت بر اندوخته اسکناس بررسی‌های لازم را انجام دهد و سایر موارد مشابه اسکناس است ولی تفاوت مهم ریال دیجیتال با اسکناس کاغذی این است که این پول، پول هوشمند و قابل برنامه‌نویسی است.





آیا عرضه گواهی سکه شرعی است؟

گواهی سکه چیست؟

کیان بهبود نیوز به نقل از ایسنا :

بر اساس این گزارش، عرضه گواهی سکه یکی از راهکارهای بانک مرکزی برای کنترل نرخ ارز است. اوراق سکه بانک مرکزی معاف از مالیات بوده و کلیه اشخاص حقیقی می توانند حداکثر معادل ۱۰۰ سکه تمام بهار آزادی طرح جدید و همچنین صندوق های سرمایه گذاری طلا بدون محدودیت، نسبت به خرید این اوراق اقدام کنند.

سررسید اوراق سکه بانک مرکزی، شش ماه پس از عرضه اولیه، با تسویه نقدی در سررسید بوده و قیمت تسویه نقدی اوراق نیز معادل میانگین موزون قیمت های پایانی تمامی گواهی های سپرده سکه بانک ها و اوراق سکه بانک مرکزی

رییس کمیته فقهی سازمان بورس و اوراق بهادار شرط موافقت با عرضه سکه در بورس را اعلام کرد.

غلامرضا مصباحی مقدم با بیان اینکه دستورالعمل عرضه گواهی سکه در بورس توسط بانک مرکزی اصلاح شد، اظهار کرد: نظر ما این است که خریداران سکه از تحویل سکه محروم نشوند، بلکه باید امکان تحویل سکه در موعد فراهم شود. در این صورت عرضه گواهی سکه را مشروع می دانیم و انتشار آن بلامانع است.

وی ادامه داد: بانک مرکزی هم با این موضوع موافقت کرده است.

بانک مرکزی تسویه نقدی اوراق در سررسید و همچنین نقدشوندگی این اوراق در بازار ثانویه بورس کالای ایران به قیمت روز را متعهد می شود. بنابراین اعلام بانک مرکزی، اوراق سکه بانک مرکزی علاوه بر امکان سرمایه گذاری در طلا، قابلیت توثیق در شبکه بانکی برای اخذ انواع تسهیلات را نیز دارد.

در بورس کالای ایران در آخرین جلسه معاملاتی خواهد بود.

معاملات ثانویه اوراق سکه مرکزی، در بورس کالای ایران انجام میشود و دارندگان اوراق در صورت تمایل به فروش اوراق زودتر از سررسید، می توانند اوراق سکه خود را در بورس کالای ایران، به قیمت روز به فروش برسانند.



اثربخشی و کارایی

در محیط کار



تفاوت اثربخشی و کارایی

کارایی به نظم، سخت‌کوشی و تکرار نیاز دارد. این ویژگی برای انجام برخی کارهای استاندارد شده با ریسک مشخص مناسب است، اما ممکن است به انعطاف‌ناپذیری منجر نشود، فرصت خلاقیت را سلب کند و در بازه زمانی کوتاهی در اوج باشد. اثربخشی افراد را می‌دارد به راه‌های بهتری برای رسیدن به هدف بیندیشند؛ بنابراین خلاقیت ایجاد می‌کند.

کارایی در محیط کار

اگر در یک موقعیت مدیریتی مشغول به کار هستید، به احتمال زیاد بهبود عملکرد کارمندان، یکی از بزرگ‌ترین اهدافی است که در سر دارید.

کارایی یعنی انجام درست کارها، اما اثربخشی یعنی انجام کارهای درست. این دو مفهوم اغلب با هم اشتباه گرفته می‌شوند.

فرض کنید دو نفر در یک شرکت کار می‌کنند. یکی بسیار کاراست و کارها را به دقت انجام می‌دهد و گزارش‌ها را ثبت می‌کند. او در جایگاهش عالی به نظر می‌رسد. دیگری سازماندهی کمتری دارد، اما در فکر پیشرفت است و به انجام کارها از روش‌های متفاوت می‌اندیشد. او ایده‌هایی دارد که مراحل انجام کار را خلاصه می‌کند و کیفیت کار را نیز بالاتر می‌برد. نفر دوم در کارش اثربخش‌تر است.

کارایی در مقابل اثربخشی

کارایی و اثربخشی هر دو به بهره‌وری مرتبط هستند، اما به شیوه‌های متفاوت. کارایی به نحوه‌ی اجرای وظایفمان اشاره دارد. وقتی به شیوه‌ی کارآمد کاری را انجام می‌دهیم، از زمان، منابع و تلاش انسانی کمتری برای انجام کار خود استفاده می‌کنیم.

اثربخشی به کیفیت نتایجی که به دست می‌آوریم برمی‌گردد. یک کارمند مؤثر به طور مداوم به اهداف و مقاصدی مانند ارائه‌ی کار باکیفیت و فروش بیشتر می‌رسد.

به این مثال توجه کنید:

شما یک ایمیل فروش عمومی ایجاد می‌کنید که می‌توانید هر روز برای ۱۰۰ مشتری دست به نقد بفرستید. تنها ۲ درصد از ایمیل‌های شما منجر به فروش می‌شود. (کارایی)

شما در مورد هر یک از مشتریان تحقیق می‌کنید و برای هر کدام یک ایمیل مناسب ارسال می‌کنید. ممکن است در روز ۱۰ ایمیل بفرستید، اما حدود ۴۰ درصد از ایمیل‌های شما منجر به فروش شود. (اثربخشی)

بر اساس مطالعات انجام شده، کارمندان به طور میانگین، کمتر از سه ساعت در روز را به کار واقعی مشغول هستند. همچنین شرکت‌های بزرگ در ایالات متحده سالانه حدود ۵۵۰ میلیارد دلار را به دلیل بهره‌وری پایین کارمندان خود از دست می‌دهند. بنابراین مدیران مجبور می‌شوند راه‌هایی برای اطمینان از تکمیل به موقع وظایف پیدا کنند.

روش رایج برای کاهش بهره‌وری، کارایی است. اگر کارمندان به طور مؤثرتری کار کنند، می‌توانند زمانی که در اختیار دارند را به حداکثر برسانند.

با در نظر گرفتن این نکته که مغز مادر چرخه‌ها تمرکز خود را حفظ می‌کند، روان‌شناسان و متخصصان بهره‌وری، استراحت‌های برنامه‌ریزی شده را برای استراحت و شارژ مجدد ذهن پیشنهاد می‌کنند.

همچنین یک سیستم بهره‌وری مبتنی بر این ایدئولوژی وجود دارد که به عنوان تکنیک پومودورو شناخته می‌شود.

اما اگر بیش از حد روی کارایی تمرکز کنیم، در حالی که باید به اثربخشی نیز توجه کنیم، چه؟

حالا متوجه می‌شوید که چرا کارایی و اثربخشی، هر دو ویژگی‌های مهمی هستند. زیرا که، اگر در حال ارائه‌ی کار ضعیف و پایین‌تر از سطح متوسط هستید، پس هدف از بهینه‌سازی منابع چیست؟ و اگر به طور مداوم از برنامه عقب می‌افتید، چقدر اثربخش هستید؟ بهره‌وری واقعی بدون ایجاد تعادل مناسب بین کارایی و اثربخشی به دست نمی‌آید.

کارایی یا اثربخشی؟

دستیابی به سطح مناسبی از کارایی و اثربخشی با هدایت و رهبری شروع می‌شود. همه از مدیران اصلی شرکت گرفته تا مدیران خرد در تنظیم فرهنگ شرکت نقش دارند و زمانی که اهداف اصلی شما کاهش هزینه‌ها و به حداقل رساندن زمان چرخش است، کارایی را بر اثربخشی اولویت می‌دهید.

برعکس، وقتی تیم‌ها را تشویق می‌کنید که از دستورالعمل‌های کاری سفت و سخت پیروی کنند که خطاها را کاهش می‌دهد، اما در نهایت زمان زیادی را در این مسیر تلف می‌کنید، فرهنگ کارآمدی ایجاد نمی‌کنید.

به طور خلاصه:

کارایی وسیله را می‌سنجد.

اثربخشی نتیجه‌ی نهایی را اندازه‌گیری می‌کند.

می‌توان ناکارآمد کار کرد اما همچنان مؤثر بود. ممکن است کارمندان گزارشی پر از داده‌های ارزشمند ارائه دهد که می‌تواند به بخش شما کمک کند تا تصمیمات آگاهانه‌تری بگیرید (اثربخشی)، اما اگر ضرب الاجل خود را به دلیل اتلاف وقت در طول فرآیند تحقیق از دست بدهد، ناکارآمد است.

از سوی دیگر، می‌توان کارآمد ولی غیرمؤثر بود. برای مثال، کارمندی که سیستمی برای پاسخگویی سریع‌تر به ایمیل‌ها ارائه داده است (کارآمد)، اما نتوانسته اطلاعات مهمی را در آن ایمیل‌ها لحاظ کند (بی‌اثر).

دست می‌یابند. اگر آنها به اهداف تعیین شده نمی‌رسند، باید سیستمی را ایجاد کنید که به آنها کمک کند کارآمدتر و مؤثرتر کار کنند.

Raluca Apostol، یکی از بنیانگذاران شرکت فناوری Nestor، می‌گوید که کارایی و اثربخشی تلاش جدی می‌طلبد - و کارمندان اغلب به کمک نیاز دارند تا در مسیر درست قرار گیرند. او می‌گوید: "اگر اعضای تیم شما به سرعت تمرکز خود را از دست می‌دهند، به آنها کمک کنید عادات سالمی در حفظ آن ایجاد کنند، مانند استفاده از ابزارهای مدیریت زمان، داشتن همکار مسئولیت‌پذیر، یا استفاده از سیستم‌های بهره‌وری مانند قورباغه‌ها را قورت بده!

اما این کافی نیست که تیم خود را تشویق کنید تا کارآمدتر و مؤثرتر باشند - شما باید اقدامات بیشتری نیز انجام دهید تا آنها را برای موفقیت آماده کنید. اکثر کارمندان عمداً ناکارآمد و بی‌اثر نیستند. آنها فقط برای بهبود نحوه اجرا و تکمیل تکالیف به کمک کمی نیاز دارند.

هیچ یک از این سناریوها برای کسب و کار شما خوب نیستند.

کارایی بالا - اثربخشی پایین به این معنی است که تیم‌های شما با عجله مشغول به کار هستند، احتمالاً با کمترین میزان توجه به کیفیت محصولات نهایی خود.

اثربخشی بالا - کارایی پایین به این معنی است که کارمندان ممکن است نتایج باکیفیتی ارائه دهند، اما از ساعات کاری خود نهایت استفاده را نمی‌برند. اکثر مردم هشت ساعت کامل روز کاری خود را کار نمی‌کنند، بنابراین ناکارآمدی می‌تواند بسیاری از زمان واقعی را از شما بگیرد.

اگر هر یک از این سناریوها تیمی را که مدیریت می‌کنید به شما یادآوری می‌کند، باید تغییراتی ایجاد کنید. خبر خوب این است که ارتقاء کارایی و اثربخشی، آپولو هوا کردن نیست، حتی چندان سخت نیست. فقط باید محیطی را در محل کار ایجاد و حفظ کنید که برای هر دو مورد ارزش قائل شوید.

نکاتی برای بهبود کارایی و اثربخشی

به عنوان یک رهبر تیم، وظیفه شما این است که اطمینان حاصل کنید که کارکنانتان به اهداف و مقاصد شرکت

چه زمانی ازدواج کنیم؟

چه زمانی ازدواج کنیم؟

عاطفی، اقتصادی، بلوغ اجتماعی، عقلانی و بیولوژیک فرد، سن مناسب فرد را برای ازدواج تعیین می‌کند.

وی با بیان اینکه طبق مطالعات انجام شده در کشور، بهترین زمان برای ازدواج که منجر به پایدارترین و ماندگارترین زندگی مشترک می‌شود، ۲۵ تا ۳۵ سالگی است، افزود: در میان افرادی که در این سنین ازدواج کرده‌اند، طلاق عاطفی و رسمی کمتر گزارش شده است.

سن ازدواج در شرایط فعلی

این جامعه‌شناس با بیان اینکه سن ازدواج برای مردان در شرایط فعلی جامعه در بازه سنی ۲۶ تا ۳۶ سال و برای زن‌ها ۲۴ تا ۳۵ سال است، ادامه داد: طبق

یک جامعه‌شناس با بیان اینکه گاهی ممکن است سن شناسنامه‌ای افراد با سن ازدواج آن‌ها یکسان باشد اما صرفاً سن ازدواج بسته به سن شناسنامه‌ای فرد نیست، گفت: طبق مطالعات انجام شده، بهترین زمان برای ازدواج که منجر به پایدارترین و ماندگارترین زندگی مشترک می‌شود، ۲۵ تا ۳۵ سالگی است.

علیرضا شریفی‌یزدی با بیان اینکه نمی‌توان سن دقیقی برای ازدواج ذکر کرد و این سن برای همه افراد ثابت نیست، اظهار کرد: گاهی ممکن است سن شناسنامه‌ای افراد با سن ازدواج آن‌ها یکسان باشد اما صرفاً سن ازدواج بسته به سن شناسنامه‌ای فرد نیست. سن

بدرفتاری و ناسازگاری پس از ازدواج

شریفی‌یزدی گفت: زمانی که فرد احساس کند خواسته‌ها، تمایلات، گرایش‌ها، استعدادها و علایق وی به علت ازدواج زودرس دچار ناکامی شده است، فرد درگیر انواع بیماری‌های روانی نظیر افسردگی، اضطراب می‌شود و این مشکلات را در رابطه زوجی نیز دخالت می‌دهد و پس از شش ماه تا سه سال از گذشت زندگی مشترک، اقدام به بدرفتاری و ناسازگاری می‌کند.

وی با بیان اینکه این اتفاقات به این علت است که فرد اعتقاد دارد معیارها، خواسته‌ها و آرزوهای او به علت ازدواج زودرس یا غلط از دست رفته است، ادامه داد: یکی از دلایل اصلی خیانت میان زوجین به این علت است که فرد می‌خواهد در جای دیگری خواسته‌های خود را برآورده کند یا برخی نیز به دلیل انتقام‌گیری دست به چنین اقدامی می‌زنند.

مطالعات کشور، ازدواج مردان کمتر از ۲۶ سال و زنان کمتر از ۲۴ سال، میزان بیشتری از مشکلات، طلاق، درگیری، نزاع و پشیمانی را نسبت به سایر افرادی که با سن بالاتری ازدواج می‌کنند، به خود اختصاص داده است.

وی با بیان اینکه تا زمانی که انسان در حال تعلیم است نباید اقدام به گرفتن تصمیمات مهم زندگی خود کند؛ چراکه شخص امروز به‌گونه‌ای فکر می‌کند اما اندیشه وی روز بعد تغییر کرده است، تصریح کرد: ذهن بیشتر زن‌ها تا ۲۳ یا ۲۴ سالگی و ذهن مردها تا ۲۵ یا ۲۶ سالگی در حال تغییر است.

مشکلات ازدواج اجباری

وی با بیان اینکه ازدواج با این تفکر برای هر دو جنسیت اتفاق می‌افتد اما در خانم‌ها بیشتر است، خاطرنشان کرد: خانم‌ها در معرض خطر بیشتری هستند و به علت شرایط کشور و جامعه ما بیشتر وقت خود را در منزل می‌گذرانند اما آقایان مسئولیت‌ها و مشغولیت‌های بیرون از خانه بیشتری دارند.

شریفی‌یزدی در خصوص تأثیر ازدواج‌های اجباری اینگونه بر فرزندان، اظهار کرد: فرزندانی که در چنین خانواده‌هایی متولد می‌شوند و رشد می‌کنند، دچار انواع مشکلات روحی، روانی هستند و معضلاتی را تا آینده با خود همراه دارند.

این جامعه‌شناس با اشاره به نتیجه ازدواج با تفکر از دست رفتن فرصت‌ها، اضافه کرد: نتیجه چنین ازدواج‌هایی طلاق عاطفی است؛ در طلاق عاطفی صرفاً زوجین زیر سقفی با یکدیگر زندگی می‌کنند اما ارتباط میان آنها عاری از عاطفه است. این افراد دچار انواع اختلالات عصبی و روانی می‌شوند و متعاقب آن بیماری‌های جسمی نیز به سراغ آنها می‌آید و در نهایت در برخی مواقع چنین ازدواج‌هایی محکوم به طلاق رسمی است.

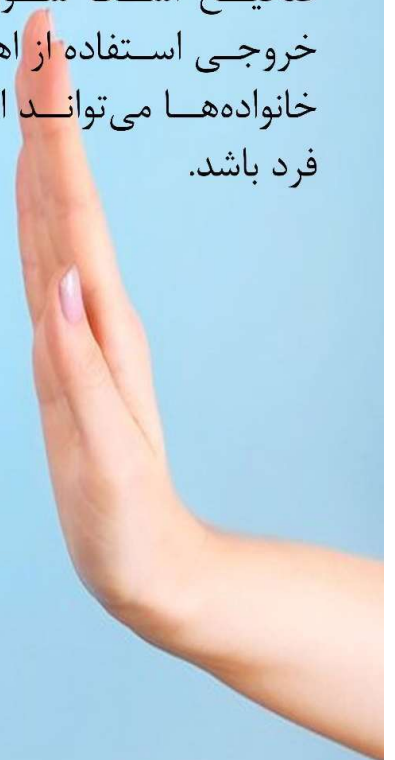


وی با بیان اینکه اولین و مهم‌ترین اقدام برای هر شخص یادگیری مهارت‌های زندگی است، خاطرنشان کرد: یکی از مهارت‌های زندگی مهارت نه گفتن است؛ فرد باید توانایی داشته باشد در هنگام مواجهه با خواسته‌های غیرمنطقی از سمت والدین خود نه بگوید. فردی که مهارت نه گفتن داشته باشد، به راحتی ایستادگی می‌کند و تن به قبول موضوعی که ایجاد مشکل برای وی می‌کند، نخواهد داد.

اهرم فشار خانواده‌ها و لزوم مهارت نه گفتن

وی با بیان اینکه هنوز پدیده فشار خانواده برای ازدواج به صورت سنتی وجود دارد، افزود: بسیاری از خانواده‌ها به علل مختلف از اهرم‌های فشار خود استفاده می‌کنند؛ اهرم‌های فشار، گاه به صورت قهر و زور، گاه به صورت محروم کردن عاطفی و گاه ابراز فشار از نظر اقتصادی است.

شریفی‌یزدی با بیان اینکه خانواده‌ها عمدتاً با توسل به این ابزارها فرزندان را به خواسته‌هایی که خود اعتقاد دارند صحیح است سوق می‌دهند، گفت: خروجی استفاده از اهرم‌های فشار توسط خانواده‌ها می‌تواند ایجاد مشکل برای فرد باشد.



OCD

وسواس تقارن و راه‌های درمان آن

زمینه‌های وسواس تقارن از دوران کودکی و نوجوانی شکل می‌گیرد و در صورت عدم درمان فرد را با مشکلات بزرگی در آینده روبرو می‌کند. افراد مبتلا به وسواس تقارن اصرار زیادی برای مرتب نگه داشتن اشیاء دارند و زمان زیادی را صرف این موضوع می‌کنند.

گاهی افراد مبتلا به اختلال تقارن برای نوشتن یک جمله بدون مشکل زمان زیادی صرف می‌کنند و ساعت‌ها یک جمله را صدها بار می‌نویسند. این رفتار بعد از مدتی منجر به خستگی و ناامیدی اطرافیان می‌شود، اما این افراد همواره از منطق خاصی پیروی می‌کنند که برایشان معنی دارد.

وسواس از جمله مشکلات روانی است که انواع مختلفی دارد، یکی از شاخه‌های آنها مربوط به وسواس فکری و تقارن است. این وسواس در حدود ۲ درصد جمعیت مشاهده می‌شود و می‌توان با استفاده از راهکارهایی آن را درمان کرد.

وسواس فکری عملی از جمله اختلالات روانشناسی هستند که در ۲ درصد از جمعیت مشاهده می‌شوند. مردان در سنین پایین‌تر و زنان در سن میانسالی بیشتر به این بیماری مبتلا می‌شوند. این وسواس در ظاهر افراد نیز شکل می‌گیرد زیرا آنها دائما دنبال تقارن در ظاهر هستند.

این افراد از این وضعیت متنفر هستند اما به دلیل اضطراب شدیدی که زمان مواجهه با ترس تجربه می کنند احساس ضعف نیز دارند و توانایی کنترل خود را از دست می دهند. در مقابل برخی رفتارهای خود را کاملاً منطقی، ضروری و مناسب می دانند.

برخی از وسواس‌های متداول که در وسواس تقارن اتفاق می افتد عبارت‌اند از:

۱- در صورتی که اشیاء در محل کار یا خانه به شکل متقارن قرار نگیرند مثلاً عدم تقارن بالش‌ها روی تخت و کتاب‌ها در قفسه کتاب؛ گویا اتفاق بدی در حال رخ دادن است و دائماً نگران هستند.

۲- تجربه استرس و اضطراب شدید در صورت عدم تقارن اشیاء

۳- نیاز شدید با داشتن تعادل، موارد را به شکل متقارن قرار دادن یا راه رفتن با همان میزان فشار بر هر دو پا.

بر اساس مطالعات وسواس تقارن می تواند مشکلی ژنتیکی باشد، به این شکل که اگر یکی از اعضای خانواده به این مشکل مبتلا شوند ممکن است دیگر اعضای خانواده هم درگیر شوند. استرس و تراما از دیگر عوامل زمینه ساز برای ابتلا به وسواس های فکری عملی هستند.

علائم وسواس تقارن

افرادی که به اختلال وسواس تقارن مبتلا می شوند؛ بعد از مرتب کردن وسایل خود آسوده خاطر می شوند اما در بیشتر موارد احساس منزجر کننده ای نسبت به این بیماری دارند و احساس درماندگی می کنند، زیرا این افراد نمی کنند با وجود اضطراب شدید در برابر میل به مرتب کردن اشیاء خود را متوقف کنند.

این موضوع در همه مبتلایان صادق نخواهد بود برخی از آنها رفتار وسواسی خود را منطقی و ضروری تلقی می کنند.

این وسواس برخلاف دیگر انواع وسواس فکری-عملی را می توان در سنین پایین هم تشخیص داد. بسیاری از افراد مبتلا به این وسواس احساس بدبختی و درماندگی دارند.

برخی از اجبارهای رایج که در وسواس تقارن اتفاق می‌افتد عبارت‌اند از:

افراد مبتلا به وسواس تقارن به شکل عجیبی سعی می‌کنند در هر سطر از صفحات خود تعداد دقیقی کلمه بنویسند و آنها را کاملاً متقارن با همدیگر وارد برگه کنند.

افراد مبتلا آنقدر نوشتن کلمات را تکرار خواهند کرد تا هیچگونه نقض و عدم تقارنی در آنها دیده نشود.

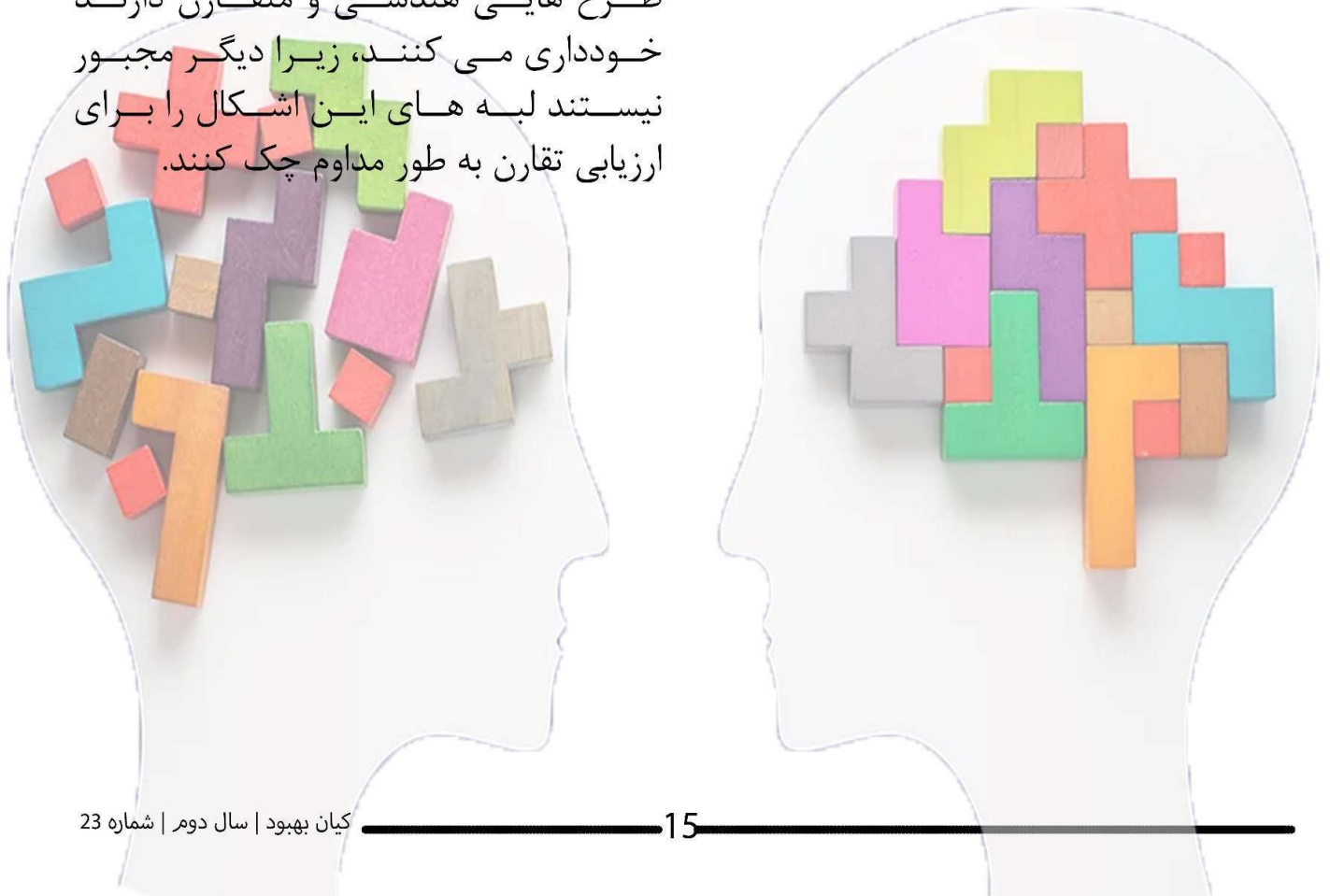
لباس و کفش‌های این افراد به گونه‌ای در کمد چیده می‌شوند که همه چیز بیش از حد مرتب و متقارن به نظر برسد.

افراد مبتلا از رفتن به مکان‌هایی که طرح‌هایی هندسی و متقارن دارند خودداری می‌کنند، زیرا دیگر مجبور نیستند لبه‌های این اشکال را برای ارزیابی تقارن به طور مداوم چک کنند.

اجبارهای متداول وسواس تقارن

ممکن است شما هم به تقارن اشیاء تمایل داشته باشید و با آن احساس راحتی کنید اما اگر از لحاظ فکری بیش از حد درگیر آن می‌شوید ممکن است شما هم وسواس تقارن داشته باشید.

افراد مبتلا دائماً در حال تنظیم اشیاء به شکل متقارن هستند، به همین دلیل اصلاً دور از انتظار نخواهد بود که افراد مبتلا به وسواس تقارن از وسواس کمال‌گرایی نیز رنج ببرند.



تاثیر رفتار والدین

در صورتی که والدین کودکان به وسواس تقارن مبتلا باشند، احتمال ابتلای کودک به این مورد نیز افزایش خواهد یافت، زیرا کودکان به شکل خودکار از پدر و مادر خود الگو می‌گیرند و رفتار آنها را کپی می‌کنند.

رفتار والدین به شکل مستقیم بر آینده کودک تاثیر می‌گذارد، از طرفی اگر کودک شاهد اختلافات و مشکلات خانوادگی و به خصوص اختلاف بین پدر و مادر خود باشد، با احتمال بیشتری به اینگونه وسواس‌های مبتلا می‌شود.

مشکلات عصبی

از جمله عوامل زمینه ساز برای ابتلا به وسواس عدم تقارن می‌توان به نداشتن آرامش کافی، عدم تمرکز و مشکلات عصبی و سایر اختلالات روانی اشاره کرد. این موارد یا خود سبب ایجاد می‌شوند و یا وسواس و حساسیت به ایجاد نظم و تقارن را شدیدتر می‌کنند.

عوامل ابتلا به وسواس تقارن

ابتلا به وسواس تقارن به شکل صددرصدی مشخص نیست، با این وجود دلایلی وجود دارد که می‌تواند احتمال ابتلا را تا حد زیادی در کودکان و بزرگسالان افزایش می‌دهد. از جمله این دلایل می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

دلایل ژنتیکی

وسواس تقارن می‌تواند ریشه در ژنتیک و وراثت فرد داشته باشد، بسیاری از رفتارهای کودکان از طریق ساختارهای رشته دی ان ای از والدین به فرزندان منتقل می‌شوند، همین موضوع سبب می‌شود وسواس تقارن از طریق ژنتیک هم منتقل شود. در صورتی که این اختلال به علت ناآگاهی درمان نشود تا بزرگسالی هم ادامه خواهد داشت.

روش‌های درمان وسواس تقارن مبتنی بر ذهن آگاهی-شناختی-رفتاری

این درمان به افراد بیمار آموزش خواهد داد که همه افراد با فکرهای مزاحم روبرو می‌شوند، از طرفی آموزش داده می‌شود که افکار مزاحم هیچ‌گونه قدرتی بر آنها ندارند و تنها با استفاده از پاسخ به افکار قدرت و اعتبار بیشتری به آنها داده می‌شود و ترس‌های فرد بیشتر می‌شوند.

براساس مطالعات اضطراب و استرس به وسیله ذهن آگاهی کاهش می‌یابد، همچنین هیجان را تنظیم کرد و خواب را بهبود می‌دهد. تکنیک‌های مورد استفاده در ذهن آگاهی شامل؛ تمرینات تنفسی، مدیتیشن و تجسم هدایت شده می‌باشد.

به افراد مبتلا به Symmetry OCD یا همان وسواس تقارن پیشنهاد می‌شود هرچه سریع‌تر به یک روانپزشک یا روانشناس مجرب مراجعه کرده و درمان خود را آغاز کنند.

درمان شناختی رفتاری

خط اول درمان وسواس تقارن CBT است. درمان شناختی رفتاری نوعی درمان گفتاری محسوب می‌شود که به بیمار کمک خواهد کرد تا الگوهای فکری و رفتارهایی را که چرخه OCD را تغذیه می‌کنند، شناسایی کرده و بعد از آن الگوهای فکری، نحوه تغییر و مقابله با این افکار به فرد بیماری آموزش داده می‌شود.

در نهایت CBT می‌تواند افکار و رفتارهای مثبت و مفید را با الگوهای منفی بیماران جایگزین کند، این رفتارهای مثبت می‌توانند به فرد برای غلبه بر OCD کمک کند.

داروها غالباً به عنوان تنها روش درمانی وسواس قرینگی تجویز نمی شوند، اما امکان استفاده از آنها در کنار سایر روش های درمانی برای کمک به بیمار وجود دارد. داروهایی که به طور معمول برای درمان این نوع وسواس تجویز می شوند از دسته ض افسردگی هستند که از مهمترین آنها می توان به مهارکننده های انتخابی بازجذب سروتونین اشاره کرد.

این داروها اصلاح عدم تعادل شیمیایی در مغز کمک خواهد کرد، همچنین منجر به کاهش اضطراب شده و هرگونه علائم افسردگی همراه با بیماری درمان می کند.

در این روش بیماران را با موقعیت های مرتبط با افکار مزاحم روبرو می کنند تا اضطرابشان کاهش یابد. هدف این درمان پیشگیری از انجام رفتارهای اجباری جلوگیری است. مواجهه با آسان ترین روش یعنی نمایش عکس های نامتقارن آغاز می شود و تا زمانی ادامه پیدا می کند که فرد با ترسناک ترین سناریوی خود روبرو شود و بر آنها غلبه کند.

با تجربه موقعیت هایی که واکنش اجبار در آنها مشاهده نمی شود؛ فرد متوجه می شود که هیچ اتفاق بدی نخواهد افتاد. به همین ترتیب از اضطراب ناشی از این موقعیت های کاسته خواهد شد. با گذشت زمان بیمار احساس می کند احساس بهتری دارد و رفتارهای ناشی از وسواس تقارن کاهش یافته اند.



تلاش برای کنترل همه چیز را متوقف کنید

اما مسئله این است که ما نمی‌توانیم همه چیز را کنترل کنیم. تلاش برای کنترل کردن همه‌ی جنبه‌های زندگی، احساسات منفی بسیاری مانند استرس و اضطراب را موجب می‌شود، زیرا همه چیز دقیقاً آنطور که ما می‌خواهیم پیش نمی‌رود.

روش‌های زیادی برای شادتر زندگی کردن وجود دارد، اما یکی از ساده‌ترین و ملموس‌ترین این روش‌ها، رهایی از کنترل همه چیز است. در این مقاله ما به شما می‌گوییم که چرا این کار برایتان مفید است و چه کارهایی می‌توانید انجام دهید.

در زندگی همه‌ی ما، اتفاقات و رویدادهای ریز و درشتی رخ می‌دهد که از کنترل ما خارج است. زمان‌هایی وجود دارد که تلاش می‌کنیم همه چیز را آنطور که می‌خواهیم پیش ببریم، اما یک رویداد و اتفاق ناگهانی، مسیر ما را تغییر می‌دهد و همه چیز از کنترل ما خارج می‌شود.

تمایل به کنترل همه چیز در زندگی یک امر طبیعی است، چیزی که همه‌ی ما به طور ذاتی خواهان آن هستیم. وقتی همه چیز همان‌طور که می‌خواهیم و امیدوار بودیم پیش می‌رود، احساس خوبی به ما دست می‌دهد.

فشار خون فرد را افزایش دهد.

احساس رضایت کمتر

وقتی نیاز دارید همه چیز تحت کنترلتان باشد، اما شرایط اینگونه نیست، احساس نارضایتی بیشتری را تجربه می کنید.

یک مطالعه در این مورد نشان داد: «شرکت کنندگانی که درصد کنترل گری بالاتری داشتند، میزان بیشتری از نارضایتی را ابراز کردند و حتی اتاق را شلوغ تر از افرادی دانستند که درصد کنترل گری پایین تری داشتند.»

چرا احساس نیاز به کنترل کردن داریم؟

میل به کنترل محیط اطراف و موقعیت ها، ریشه در آگاهی ما دارد. هرچه بیشتر در مورد دنیای اطراف خود بدانیم، احساس امنیت بیشتری داریم، از سوی دیگر، هرچه کمتر در مورد اطراف خود بدانیم، احساس ترس و وحشت بیشتری به ما دست می دهد. نیاز به کنترل مستقیماً ریشه در ترس دارد، به ویژه ترس از آنچه ممکن است خارج از کنترل ما روی دهد.

چگونه تلاش برای کنترل همه چیز، بر زندگی ما تأثیر منفی می گذارد؟

گفتم تلاش برای کنترل یک امر طبیعی است، اما لزوماً به این معنا نیست که روش سالمی برای زندگی است. تلاش برای کنترل به اشکال مختلف در درازمدت نتیجه معکوس دارد. این موارد شامل:

افزایش استرس و اضطراب

افرادی که تلاش دارند همه چیز را کنترل کنند استرس و اضطراب بیشتری را نسبت به کسانی که چنین مشکلی ندارند تجربه می کنند. احساس اینکه

«همه چیز از کنترل خارج شده!!» می تواند 20

با رها کردن و دست برداشتن از کنترل همه چیز، چه چیزی به دست می آوریم؟

دیدیم که تمایل به کنترل چقدر بر زندگی ما تأثیر می گذارد. پس جای تعجب ندارد اگر کنار گذاشتن آن فواید زیادی داشته باشد. دست کشیدن از نیاز به کنترل اغلب به عنوان «تسلیم شدن» نامیده می شود.

در کتاب «آزمایش تسلیم» مایکل سینگر توضیح می دهد که چگونه زندگی شما زمانی که تلاش برای کنترل همه چیز را متوقف کرد بهبود یافت. فوایدی مانند:

افزایش آرامش

همانطور که اشاره کردیم، تلاش برای کنترل باعث استرس و اضطراب می شود، پس منطقی است که رها کردن آن احساس آرامش و آسودگی خیال را به زندگی شما بیاورد.



انتقاد بیشتر

وقتی شرایط خارج از کنترل شما پیش می روند، اهمیت دادن بیش از حد شما به این مسئله می تواند باعث شود بیشتر از هر فرد دیگری از همه چیز انتقاد کنید. طبیعتاً وقتی چیزها آنطور که می خواهید پیش نمی روند، نارضایتی شما بیشتر می شود و در نتیجه بیشتر از همه چیز ایراد می گیرید.



در واقع انتقاد بیشتر ما را عصبی تر می کند، و چرخه بی پایانی از نارضایتی بیشتر و بیشتر ایجاد می کند. همچنین انتقاد بیش از حد از دیگران برای افرادی که با افسردگی و اضطراب سر و کار دارند مضر است و آن ها را به خودمنتقدی و خودتخریبی سوق می دهد.

چطور کنترل‌گری را رها کنیم؟

با همه‌ی مزایایی که برای رها کردن این عادت نامطلوب برشمردیم، احتمالاً مشتاقید که بدانید چطور می‌توانید از نیاز به کنترل چشم‌پوشی کنید. نکات زیر به شما کمک می‌کند تا به مرور این عادت را کنترل کنید.

بدانید در کجای زندگی به کنترل‌گری نیاز دارید

چه بخش‌هایی از زندگی شما تحت کنترل خودتان است؟ چه بخش‌هایی را نمی‌توانید کنترل کنید؟ موقعیتی که در آن هستید را بررسی کنید و ببینید جزو کدام یک از این دو مورد است.

هنگامی که مشخص شد در کدام دسته قرار دارد، به خودتان قول دهید که با موقعیت‌هایی که به آن تسلطی ندارید یا نمی‌توانید داشته باشید متفاوت از آنچه قبلاً بوده رفتار کنید. همچنین در مورد افرادی که دقیقاً آنطور که شما می‌خواهید رفتار نمی‌کنند، این رویه را پیش بگیرید.

آمادگی بهتر برای اتفاقات غیرمنتظره

وقتی کمتر انتظار یک نتیجه خاص از یک موقعیت را داشته باشید، نتیجه هر چه باشد، آمادگی شما برای مدیریت آن موقعیت بیشتر می‌شود. افرادی که کنترل زندگی را رها کرده‌اند، راحت‌تر می‌توانند با غافلگیری‌هایی که زندگی برایشان تدارک دیده کنار بیایند.

وابستگی کمتر به نتیجه باعث می‌شود بتوانید با جریان همراه شوید. در این صورت هر چقدر هم زندگی از کنترلتان خارج شود، مشکلی برایتان پیش نمی‌آید و حال خوبتان را به نتایج خاصی که خارج از سیطره‌ی شماست وابسته نمی‌کنید.

بهبود ارتباط با خود و دیگران

همانطور که در بالا اشاره کردیم، تلاش برای کنترل همه چیز باعث می‌شود نسبت به زندگی، دیگران و محیط اطراف خود دید انتقادی بیشتری داشته باشید. کنار گذاشتن این کنترل شما را قادر می‌سازد ارتباط بهتری با دیگران برقرار کنید، به این خاطر که عشق و پذیرش خود و دیگران را به شرایط و نتایج خاصی گره نمی‌زنید.

آن مسئله با دید عمیق‌تری نگاه می‌کنید تا وقتی که فقط به آن فکر می‌کنید. برای افرادی که احساس نیاز به کنترل دارند، ژورنال نویسی کمک بزرگی است که باعث می‌شود احساسات خود را بدون اینکه به تقویت و رشد آن کمک کنند نظاره‌گر باشند.

یک همراه پیدا کنید

احتمالاً در میان دوستان و آشنایان فردی با شرایط مشابه شما وجود دارد. از او بخواهید در این مسیر با شما همراه شود و به طور منظم با آن‌ها در مورد نحوه انجام این فرآیند صحبت کنید.

اگر شخصی را می‌شناسید که کنترل‌گری را رها کرده و آرامش حاصل از آن را تجربه کرده است، از او راهنمایی بخواهید. نکات مهم را بپرسید، بخواهید تجربیات خود را با شما به اشتراک بگذارد و از دست‌آوردهایی که در این مسیر داشته صحبت کند.

با اینکه این نیاز به کنترل یک امر طبیعی است، اما می‌تواند زندگی را پیچیده و سخت‌تر کند. با رعایت این نکات می‌تواند زندگی شادتر و آرام‌تری داشته باشید.

احتمالات مختلف را در نظر بگیرید

فکر کردن به موقعیت‌هایی که تحت کنترل شما نیست، از این لحاظ مفید است که می‌توانید احتمالات متفاوت را در نظر گرفته و اضطراب و استرس خود را کمتر کنید. تلاش کنید که وقتی به هر یک از احتمالات فکر می‌کنید، آرام بمانید و خونسردی خود را حفظ کنید. به یاد داشته باشید که این موقعیت خارج از کنترل شماست و استرس و اضطراب شما کمکی به تغییر این وضعیت نمی‌کند.

ذهن آگاهی را تمرین کنید

حضور در لحظه و تمرکز حواس خود بر آنچه رخ می‌دهد می‌تواند کمک بزرگی به کاهش میل به کنترل‌گری باشد. در لحظه زندگی کردن و شکرگزار بودن بابت هر چیز خوبی که در حال وقوع است شما را از نیاز به کنترل همه چیز دور می‌کند و باعث کاهش استرس در شما می‌شود.

بنویسید

نوشتن احساسات استرس شما را تا حد زیادی کاهش می‌دهد. وقتی شرایط و احساسات خود را روی کاغذ می‌آورید، به

مهم باشند، این انس است. این صفات یک مونس و همدم است بر چنین افرادی این محفل انس مبارک باد.

چقدر یار هم غمخوار هم هستیم؟
چقدر در شدائد و سختی‌ها همدیگر را پاس می‌داریم و پشتیبان هم هستیم؟
چقدر مرهم زخم مشکلات و شکست‌های هم هستیم؟

امید دارم از آن کسانی نباشیم که نه اینکه نوش نیستیم بلکه نیش هم هستیم. در شدائد همدیگر را سرزنش و تمسخر می‌کنیم. طعنه می‌زنیم و تحقیر می‌کنیم.

این شرط یاری نیست. این راه وفاداری نیست. این شرط دوستی و محبت نیست.

بیا تا مونس هم، یار هم،

غمخوار هم باشیم

دکتر احمد رضا قنبری - روانشناس بالینی و کارشناس مسائل خانواده

خداوند از نشانه‌های خودش خلق انسان را به همراه خلق جفت با هدف آرامش بیان نموده و اینکه انسان چه مونث و چه مذکر به تنهایی به آرامش نمی‌رسد.

چرا که ناقص و ناتمام هستند با هم تمام می‌شوند با هم به تکامل می‌رسند و با هم یک انسان می‌شوند.

پس اگر انسان دنبال آرامش است بایستی ازدواج کند و بایستی با هم باشند.

کلید آرامش با هم بودن است. کلید عشق با هم و برای هم بودن است. و عشق به زندگی زینت می‌دهد، روح و لطافت می‌دهد.

تبلور عشق در فداکاری است، در دیگرخواهی است، در مونس و انیس هم بودن است، در سختی‌ها و تلخی‌ها و ناکامی‌ها و در تنگناها یار هم بودن و در کنار هم بودن است.

اگر دو انسان با هم انس بگیرند، به هم لطف کنند، به هم محبت کنند، از ندیدن یکدیگر دلتنگ شوند حال هم را بپرسند، نگران حال هم باشند، آرزوی حالی خوب برای هم داشته باشند، برای اینکه به حال خوش برسند برای هم هزینه کنند، برای هم سختی بکشند، برای هم سرمایه‌گذاری کنند، برای هم



چقدر غم یارمان را غم خودمان می دانیم؟ چقدر برای آنکه او خوش و شاد باشد هزینه می کنیم؟ چقدر خواسته های منطقی و مشروع او را می شنویم و سعی در برآوردن خواهش های او می کنیم؟

چقدر مواظبیم که رفتارهای ما، گفتارهای ما او را غمگین نکند؟ چقدر به او آموزش صبر در بلا، صبر در معصیت و صبر در رفتارها را آموخته ایم؟ چقدر شیشه غم وی را با سنگ محبت و درک او و همراهی و غمخواری با او شکسته ایم؟ چقدر ابراز تاسف و یکی

شدن با او در غمش داشته ایم؟

می دانید اگر بداند ما غمخوار او هستیم غم او محو و نابود می شود؟ می دانید، آنگاه غم را یک نعمت می داند و از او نمی هراسد و اجازه جولان به او نمی دهد؟ و می دانید زندگی بهشت می شود اگر یار هم مونس هم و غمخوار هم باشیم؟

پس یار هم باشیم، عیب را نبینیم، ولی کمک کنیم عیبها برطرف شوند.

گاهی یاری همدیگر در تحمل سختیها است و صبوری بر مشکلات.

گاهی کم نمودن خواستههاست. گاهی کاهش هزینههاست.

گاهی سکوت و خاموشی است، گاهی شادابی و زیبایی است.

گاهی انرژی مثبت دادن است. گاهی بخشش و گذشت است و گاهی پرخاش و اعلام عدم رضایت همراه با همفکری و ارائه راه حل برای برطرف کردن مشکل است.

همدیگر را تنها نگذاریم، دشمن در لباس نفس و هوی و هوس و بار دیگر در لباس دوست و بار دیگر در لباس حرص و طمع بر ما یورش می برد و هستی ما را به تراج می برد.

چه خوب است که یار هم باشیم و یارمان را حمایت کنیم. او را محکم به سوی خود دعوت کنیم، دست استمداد او را بفشاریم از پشیمانی او استقبال کنیم، با قدرتی از عشق و محبت و گذشت و فداکاری او را از چنگال گناه، شهوت، لجبازی، حرص و زیاده طلبی بیرون آوریم. این معنای یار هم بودن و یاری یکدیگر نمودن است.