



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

نشریه مشترک دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران



Mental Health & Older Adults

سلامت روان و سالمندی

ویژه روز جهانی بهداشت روان

تغذیه روانی | نوازش مثبت و منفی

نکات کلیدی ازدواج

پیش داوری ممنوع!

ویژه روز جهانی بهداشت روان

۱۰ اکتبر ۲۰۱۳ مصادف با ۱۰ اکتبر ۲۰۱۳

سالمندی از راه می‌رسد

روز جهانی بهداشت روان که توسط سازمان ملل حمایت می‌شود به منظور افزایش و ارتقای آگاهی‌های عمومی درباره موضوعات مرتبط با بهداشت روان ۱۰ اکتبر هر سال برپا می‌شود.

شعار روز جهانی بهداشت روان ۲۰۱۳ «سلامت روان و سالمندی» است. گرچه مخاطبین اصلی این نشریه دانشجویان جوان این کشور هستند و شاید بهداشت روان سالمندان مبحث ضروری در این نشریه به نظر نرسد ولی همه ما به نوعی با این عزیزان در ارتباطیم و کم و بیش در جریان مسایل و مشکلاتشان هستیم.

پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها عزیزترین سالمندانی هستند که همنشین شما جوانان می‌باشند، همواره در کنارتان بوده‌اند به شما

بالیده‌اند، عشق ورزیده‌اند و با آغوش باز پذیرایان بوده‌اند. برخی افراد سالمند به علت تصورات قالبی، بازنشستگی اجباری و افت جسمانی احساس کفایت و خودکارآمدی خود را از دست می‌دهند، جایگاه خود را متزلزل می‌یابند و بعضاً منزوی می‌شوند. خوب است بیشتر به آنها پردازیم، نیازهایشان را بشناسیم، برایشان وقت بگذاریم، درکشان کنیم، چالش‌ها و تعارضاتشان را دریابیم، به آنها عشق بورزیم، محترم بشماریم‌شان و بالاخره در کنار اهمیت به وضعیت جسمانی آنها، بهداشت روانی‌شان را نیز جدی بگیریم.

سالمندی می‌تواند لذت بخش و زیبا باشد اگر ...

ضرورت این مبحث از آن جهت می‌باشد که همه ما به نوعی با سالمندان در ارتباطیم



نوازش ممکن است کلامی یا غیرکلامی باشد. کلمات مهرآمیز نمونه‌ای از نوازش‌های کلامی و لبخند زدن نمونه‌ای از نوازش غیر کلامی است.

نیاز به نوازش شدن نیازی طبیعی وهمگانی است. ارضای این نیاز احساس خوب بودن، خواستنی بودن و ارزشمند بودن را تقویت می‌کند و بستر لازم برای بهبود روابط بین‌فردی و سلامت روان را فراهم می‌کند، به شرطی که بیاموزیم چگونه نوازش‌های مثبت را دریافت و چگونه دیگران را نوازش کنیم.

ارتباط به معنای تبادل اطلاعات و احساسات است. بنابراین ارتباط نوعی دادوستد است و به این ترتیب تبادل نوازش نیز در بافت ارتباطی معنا پیدا می‌کند. در روابط سالم تبادل نوازش‌های مثبت وجود دارد و برای تقویت روابط می‌توان از آن بهره گرفت. نوازش می‌تواند ابزاری برای پایان بخشیدن به کار ناتمام باشد. اگر برای مثال دیگران را آزرده‌ایم، با آنها بدرفتاری کرده‌ایم، درباره آنها داوری کرده‌ایم، با نوازش کردن می‌توانیم راه را برای دلجویی از آنها هموار کنیم و به آنان یاری کنیم تا ما را ببخشند. نوازش‌های مثبت می‌تواند پادزهری برای رفتارهای آزارگرانه و خشونت‌آمیز باشد. به یاد داشته باشید که وقتی نوازش مثبت از یک در وارد می‌شود خشونت و بدرفتاری از در دیگر خارج می‌شود.

نوازش غذای ذهن و روان ماست و اگر به ما نرسد، گرسنه آن خواهیم بود. اریک برن، روان‌شناس برجسته و بنیان‌گذار مکتب تحلیل روابط متقابل، می‌گوید اگر انسانها نوازش نشوند، مغزشان متلاشی می‌شود و این گفته نشانه اهمیت نوازش برای ذهن و روان است.

نوازش‌ها ممکن است مثبت یا منفی باشند. لبخند زدن و جملات مهرآمیز نمونه‌هایی از نوازش مثبت و اخم کردن، مشاجره، انتقاد و نیش و کنایه زدن مواردی از نوازش‌های منفی به شمار می‌آیند.

نیاز به نوازش یا دیده شدن به اندازه‌ای قوی است که انسان همه تلاش خود را به کار می‌گیرد تا دیگران او را ببینند، تایید کنند، دوست بدانند و تحسین کنند و اگر این اتفاق نیفتد فرد حتی به نوازش‌های منفی متوسل می‌شود. به عبارت دیگر ما حاضریم با انتقاد روبه‌رو شویم، بازخوردهای منفی بگیریم و زیرسؤال برویم تا به خودمان ثابت کنیم که دیگران ما را می‌بینند و ما اهمیت داریم.

برای حذف نوازش‌های منفی دیگران باید

- به آنها تذکر دهید.
اگر کسی بر سرتان فریاد می‌کشد، تمسخر می‌کند، تحقیر می‌کند یا به حرف شما گوش نمی‌دهد خیلی ساده به او بگویید:
لطفاً به حرفهایم گوش بده.
خواهش می‌کنم فریاد نزن.
لطفاً مسخره نکن.
- احساس خود را بیان کنید.
با بیان احساس خود به دیگری کمک می‌کنید تا شما را بفهمد.
وقتی سرم داد می‌کشی، واقعاً ناراحت می‌شوم.
خوشم نمی‌آید که مسخره می‌کنی.
- مرز بگذارید.
با مرزگذاری به افراد کمک می‌کنید تا احساس و رفتارشان را جدا کنند. به عبارت دیگر هر فردی حق دارد از کسی یا چیزی خوشش نیاید، اما حق تحقیر و توهین ندارد. اگر از من خوشتان نمی‌آید، اشکالی ندارد، اما حق نداری مسخره‌ام کنی.
شما حق داری عصبانی باشی، اما حق نداری فریاد بکشی.
- دیگران را با پیامد رفتارشان مواجه کنید.
اگر بخواهی به تمسخر و توهین ادامه دهی، رابطه‌ام را با تو قطع می‌کنم.
- پیشگیری کنید.
هرگونه رفتاری که احتمال می‌دهید واکنش منفی دیگران را به دنبال داشته باشد، حذف کنید. برای مثال اگر دیگران شوخی شما را با تحقیر پاسخ می‌دهند، شوخی نکنید.

حذف نوازش‌های منفی

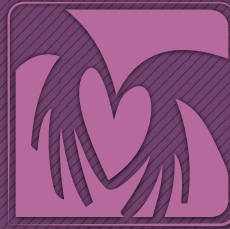
- با حذف نوازش‌های منفی راه برای ورود نوازش‌های مثبت باز می‌شود. پس سعی کنید:
- درباره دیگران داوری نکنید.
- به دیگران برجسب نزنید.
- لحن زننده و نگاه تحقیرآمیز نداشته باشید.
- مراقب کلامتان باشید. در بسیاری از موارد بالحن کلام خود دیگران را می‌آزاریم.
- تمسخر نکنید. تمسخر ممکن است به صورت کلامی یا غیر کلامی (نیشخند زدن) باشد.
- مشاجره با دیگران را به حداقل برسانید.
- سوءتفاهم در روابط بین فردی را رفع کنید.
- از پرخاشگری کلامی و غیر کلامی به هر شکل خودداری کنید.
- با دقت به سخنان دیگران گوش دهید و صحبت آنان را قطع نکنید.
- نگاه مهرآمیزی داشته باشید.
- انتقاد مخرب را حذف کنید و مهارت انتقاد سازنده را یاد بگیرید.
- از سرزنش کردن دیگران خودداری کنید.
- اگر جزء افرادی هستید که اغلب از دیگران نوازش منفی می‌گیرند راه این نوازش‌ها را سد کنید. زیرا نوازش‌های منفی، هیجان‌های منفی شما را بیدار می‌کنند، باعث تخریب عزت نفس و روابط بین فردی سالم می‌شوند.

نوازش‌های مثبت

ارتباط نوعی تبادل است. تبادل احساسات، افکار، عقاید و اطلاعات. به نوازش هم به عنوان یک رفتار تبدیلی نگاه کنید. اگر دیگران را مورد نوازش‌های مثبت قرار دهید، شما هم مورد نوازش قرار می‌گیرید. پس نوازش مثبت را شروع کنید، برای این کار باید:

- به دیگران گوش دهید، زمانی که با شما صحبت می‌کنند، سراپا گوش باشید.
- به دیگران نگاه مهرآمیز کنید.
- در برخورد با دیگران لبخند بر لب داشته باشید.
- علاقه خود را به دیگران ابراز کنید.
- رفتار دیگران را از شخصیت آنان جدا کنید. به این ترتیب متوجه می‌شوید که هر انسانی ارزشمند است و دارای کرامت انسانی است و اگر رفتار نامناسبی انجام می‌دهد، این رفتارش است که اشتباه است.
- با لحنی محترمانه با دیگران حرف بزنید.
- دیگران را تحسین کنید و امتیازات آنها را یادآور شوید.
- از چهره و پوشش دیگران تعریف کنید.
- نکته مثبتی در اطرافیان خود پیدا کنید و آن را پررنگ کنید و به آنها یادآور شوید.
- دیگران را با نامی که دوست دارند، صدا کنید.
- از آنها قدردانی کنید.
- هدیه بدهید. دادن هدیه به دیگران روح و روان را نوازش می‌دهد.
- فعالیت‌های تفریحی مشترک را قدر بدانید.
- دهنده باشید. ابتدا باید نوازش بدهید تا بتوانید دریافت کنید.
- تاریخ تولد دوستان و عزیزان را فراموش نکنید.
- پذیرایی یکی از راه‌های نوازش است. از دوستان خود در منزل پذیرایی کنید.
- بهانه‌ای برای با هم خندیدن پیدا کنید. یکی از راه‌های نزدیک شدن به دیگران این است که بهانه‌ای برای با هم خندیدن پیدا کنید و "باهم" نه "به هم" بخندید. تعریف خاطرات گذشته، داستان‌های فکاهی و لطیفه‌گویی را فراموش نکنید.
- در اوضاع دشوار و در مصیبت‌ها از دیگران دلجویی کنید. برای مثال اگر کسی گریه می‌کند دستی بر شانه‌اش بگذارید و به او دلداری دهید. به کرات به دیگران بگویید که خوب هستند.

همگام با شعار روز جهانی بهداشت روان
امسال سالمندان را درک کنیم و نوازش
مناسب را از آنها دریغ نکنیم



نکات کلیدی ازدواج

۹۲۰۳۳

از چاله به چاه نیفتید

برخی از جوانان در اوضاع نابسامان خانوادگی به سر می‌برند. تعارض‌های بین والدین، زندگی با نابرداری یا نامادری، مشکلات مالی، اعتیاد والدین و جز آن از جمله عوامل فشارزایی به شمار می‌روند که به سبب آنها بسیاری از این جوانان ازدواج را بهترین یا تنها گزینه برای فرار از چنین اوضاعی می‌دانند. گرچه آنها با دشواری‌ها دست و پنجه نرم می‌کنند، اما رهایی از محیط ناخوشایند به هر قیمت گزینه‌ای منطقی و سالم نیست. چه بسا افرادی که به قصد فرار از محیط ناخوشایند خانه با خود عهد کرده‌اند با اولین فردی که آشنا می‌شوند ازدواج کنند و این کار را کرده‌اند. اما بعدها متوجه شده‌اند که چه اشتباه بزرگی مرتکب شده و چه صدمه‌ای به خود زده‌اند. این ازدواج‌ها به نوعی از چاله به چاه افتادن است. بنابراین اگر چه ازدواج یک راه حل است، اما لزوماً تنها راه حل و بهترین راه حل نیست. می‌توانید به راه‌حل‌های دیگری نیز فکر کنید؛ راه‌حلی که می‌تواند به شما کمک کند تا با وضع موجود بهتر کنار بیایید و آستانه تحمل خود را بالاتر ببرید تا بتوانید در آینده با فرد مناسب‌تری ازدواج کنید. مشاوره با روان‌شناس یا مشاور، سر کار رفتن و ادامه تحصیل از جمله مواردی است که می‌تواند در پذیرش موقعیت‌های سخت کمک کننده باشد. در بین این گزینه‌ها، مشاوره با روان‌شناس بسیار مهم است. روان‌شناسان به شما کمک می‌کنند تا مهارت‌های مقابله‌ای بیشتری یاد بگیرید و به نحو کارآمدتری با اوضاع نابسامان خانه کنار بیایید و از انتخاب‌های اشتباه دست بردارید.

تمرین

اگر کسی به دلیل فرار از اوضاع نابسامان دست به ازدواج می‌زند، با چه پیامدهایی مواجه خواهد شد؟

دوستان طرف مقابل بسیار اهمیت دارند

یکی از راه‌های کسب شناخت طرف مقابل جست و جو درباره دوستان نزدیک اوست. به راستی دوستان نزدیک او چه کسانی هستند؟ چه خصوصیات و ویژگی‌هایی دارند؟ مشکلات آنها چیست؟ پاسخ به این موارد به شما کمک می‌کند به شناخت بهتری از طرف مقابل برسید؛ زیرا افراد اغلب با کسانی نشست و برخاست می‌کنند که تا اندازه‌ای به خودشان شبیه باشند. برای مثال کسی که مصرف الکل و مواد را تابو می‌داند، حلقه دوستان صمیمی خود را از بین افراد الکلی و معتاد انتخاب نمی‌کند؛ اما اگر واقعاً این گونه باشد، این تضاد، معنی‌دار و در صورت رویارویی با این افراد می‌توانید این پرسش‌ها را با آنان مطرح کنید:

«شما که اهل مشروب و مواد نیستید، چه طور دوستانی دارید که اهل مواد و مشروب‌اند؟»

«چرا دوستان شما این قدر با شما متفاوت‌اند؟»

«برای انتخاب دوست چه معیارهایی دارید؟»

به خاطر داشته باشید، معاشرت با دوستان ناباب یا افرادی که جایگاه و اعتبار اجتماعی خوبی ندارند، نشانه مهمی است که در صورت مشاهده آن باید به طرف مقابل امتیاز منفی بدهید. به این موضوع مهم توجه داشته باشید که افرادی که دوستان ناسالمی انتخاب می‌کنند، نمی‌توانند همسر مناسبی انتخاب کنند و در صورت انتخاب چنین همسری ممکن است در نگهداری وی ناتوان باشند.

تمرین

شما برای انتخاب دوست چه معیارهایی دارید؟

انتظار دارید که همسر آینده شما چه ویژگی‌هایی داشته باشد؟

پیش‌داوری یا ارزش‌گذاری یکی از موانع صلح و آشتی درونی به شمار می‌آید. پیش‌داوری نوعی نگرش، تفکر و تقویت‌کننده هیجان‌های خشم و نفرت است. وقتی درباره کسی پیش‌داوری می‌کنید و او را فردی بد یا خوب ارزیابی می‌کنید، طبیعی است که نسبت به وی هیجانی دارید و وقتی این پیش‌داوری منفی باشد، هیجان منفی درباره او دارید. پیش‌داوری با نتیجه‌گیری شتاب زده، ذهن‌خوانی و برجسب زدن همراه است. پیش‌داوری کردن مانع پذیرش بدون قید و شرط است. افرادی که درباره خود قضاوت می‌کنند، اغلب عزت نفس ضعیفی دارند و کسانی که درباره دیگران قضاوت می‌کنند، اغلب روابط بین فردی پرتنش دارند.

خطای شناختی

سه خطای شناختی با پیش‌داوری یا قضاوت همراه است: تفکر همه یا هیچ که در واقع نوعی کلی‌گویی است، برجسب زدن و نتیجه‌گیری شتابزده.

تفکر همه یا هیچ. در این حالت شما درباره دیگران قضاوت می‌کنید و بر اساس قضاوت‌های خود، دیگران را در دو طبقه خوب یا بد جای می‌دهید. اعتماد بی‌اندازه به افرادی که آنها را خوب می‌دانید و نفرت و خشم نسبت به کسانی که آنها را بد می‌دانید، پیامد پیش‌داوری کردن است. جایگزین مناسب برای تفکر همه یا هیچ که تفکری مطلق و کلی است، نسبی‌نگری است. در نسبی‌نگری به خود و دیگران نسبی نگاه می‌کنید، یعنی فردی که دارای مجموعه‌ای از صفات مثبت و منفی است.

برجسب زدن. برجسب‌ها نسبت‌های کلی هستند که دیگران را از ما دور می‌کنند و سبب تنش در روابط بین فردی می‌شوند. برای مثال اگر به کسی برجسب گستاخ‌بزنیم طبیعی است که در برابرش جبهه بگیریم و منتظر فرصتی باشیم تا از او انتقاد کنیم.

نتیجه‌گیری شتابزده. وقتی درباره کسی پیش‌داوری و قضاوت می‌کنید، در واقع با شتابزدگی نتیجه‌گیری می‌کنید. یعنی بدون شواهد کافی درباره چیزی استنباط‌هایی می‌کنید که اغلب نادرست از کار درمی‌آید. پیش‌داوری و نتیجه‌گیری شتابزده بر اساس ویژگی‌های قومی و طبقاتی، در فرهنگ ما شایع است. راه مقابله با تحریف‌های شناختی این است که اعتبار آنها را با پرسش‌هایی که در ادامه آمده است به چالش بکشید:

- از کجا مطمئن‌ام که این فکر درست است؟
- سود و زیان این روش تفکر چیست؟
- آیا تبیین دیگری وجود دارد؟
- بعد از چند سال در این باره چه فکر می‌کنم؟
- اگر یکی از عزیزانم این گونه فکر کند، به او چه خواهم گفتم؟

پیش‌داوری و سرزنش دیگران

پیش‌داوری کردن درباره دیگران به سرزنش کردن آنها منجر می‌شود. بازی سرزنش چیزی است که همه ما کم و بیش به آن آلوده‌ایم زیرا به واسطه آن از پذیرش مسئولیت اعمال و رفتارمان خودداری می‌کنیم و با فرافکنی آنان به دیگران، در جستجوی کسی در بیرون از خودمان هستیم تا او را مقصر بدانیم و سرزنش کنیم. ما سرزنش کردن را از بچگی و در میان خانواده و همسالان خود یاد می‌گیریم و در طول زندگی آن را تمرین می‌کنیم و به همین دلیل به تدریج با خود و دیگران بیگانه می‌شویم.

باید بدانیم که هر فرد مسئول اعمال خود است و حق دارد اشتباه کند و از اشتباهات خود درس بگیرد. ما فقط می‌توانیم راهنما باشیم، و در صورت تمایل دیگران به آنها اطلاعات درست دهیم. با سرزنش کردن، افراد را از خود دور می‌کنیم و راه دریافت هر کمکی را سد می‌کنیم.

رشد معنوی و آرامش درون مستلزم رهایی از پیش‌داوری کردن است. پیش‌داوری "کار ناتمامی" ایجاد می‌کند که مانعی بزرگ بر سر راه رشد معنوی خواهد بود. پذیرش بدون قید و شرط، رها کردن قضاوت و همدلی ابزارهایی موثر برای مقابله با قضاوت به شمار می‌روند.

رها کردن پیش‌داوری

ما برای آموختن به دنیا آمده‌ایم. زندگی مدرسه است و هر روز باید درس‌هایی آموخت. یکی از مهم‌ترین درس‌ها پذیرش خود و دیگران است، ما باید خود و دیگران را به عنوان قطعه‌ای از پازل آفرینش همانطور که هستیم، بپذیریم و دوست بداریم و اعتراف کنیم که هر یک از ما موجوداتی بی‌همتا هستیم. پس خود را دوست بداریم و از خود مراقبت کنیم. به علاوه باید پیش‌داوری کردن را از ذهن و روان خود بزدایم و خود را از قید و بندهای آن آزاد سازیم. با احترام به اصل تفاوت‌های فردی و پذیرش خود آسان‌تر می‌توان در دریای زندگی شنا کرد و به بلوغ معنوی دست یافت.

فنون زیر را به کار گیرید.

- چشم‌ان خود را ببندید، چند نفس آرام و عمیق بکشید، ذهن‌تان را بسان آسمانی آبی مجسم کنید که پرندگان سیاه «که همان پیش‌داوری‌ها یا قضاوت‌هایتان هستند» آسمان را در بر گرفته‌اند، آرام و عمیق نفس بکشید و بگذارید پرندگان سیاه به آرامی میدان ذهن‌تان را ترک کنند. به آرامی آنها را همراهی کنید تا جایی که آسمان آبی ذهن‌تان را در آغوش بگیرد.
- چشم‌ان خود را ببندید، چند نفس آرام و عمیق بکشید. ذهن‌تان را جویباری روان مجسم کنید که قضاوت‌ها چونان برگ‌های خشکیده پاییزی بر سطح آب روان‌اند. جویبار به تدریج راه خود را می‌رود و برگ‌های



قضاوت را با خود می‌برد و به جویباری پاک و بدون غل و غش بدل می‌شود. اکنون از ذهن پاک و بدون قضاوت خود لذت ببرید.

- هر روز جلوی آینه بایستید و برای یک تا دو دقیقه با خود صحبت کنید به خود بگویید که امروز روز جدیدی را عاری از قضاوت شروع می‌کنید و همه کسانی را که امروز سر راهتان قرار می‌گیرند، می‌پذیرید و آنان را به عنوان آفریده خدا دوست می‌دارید و به خدایم سپارید.
- کارت‌هایی تهیه کنید و روی آنها بنویسید و داع با قضاوت آنها را جایی در معرض دید قرار دهید.
- به بستگان و دوستان خود اعلام کنید که تصمیم گرفته‌اید از قضاوت دست بکشید و هر گاه این اتفاق رخ داد، مح‌تان را بگیرند و به شما یادآور شوند که پیش‌داوری کردید.

خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله ماه و همچنین ارائه نظرات و پیشنهادات خود، ما را در راه بهتر شدن یاری نمایید.

پیام کوتاه
۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸



پیام‌مناور

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول: دکتر حمید یعقوبی

سرمدیر: حمید پیروی

همکاران این شماره: مریم نوری زاده،

دکتر شهربانو قهاری، فاطمه حسین پور

ویراستار: سپیده معتمدی

تنظیم مطالب: مریم نوری زاده

امور اجرایی: علی صیدی، آزاده سعادت‌مند،

معصومه وقار

امور مشترکین: مریم فخاریان

تلفن: ۶۶۴۸۰۳۶۶

طراح گرافیک: امیر حسینی

تیراژ: ۱۰۵،۰۰۰ نسخه

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،

پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشجویی

فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰

وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران

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

وب سایت دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم

www.iransco.org

