



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

۱۶۱

به نام خدا
شماره
سال پانزدهم
مهرماه ۱۳۹۴

پیام مشاور

Payam-e Moshaver

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

در این شماره می‌خوانید

سلامت روان و واقعیت‌ها
در وجود هر کس رازی بزرگ نهان است
دانشجویی مسئولیت‌پذیر باشیم

DIGNITY IN
MENTAL
HEALTH

کد مقاله ۹۴۰۷۱

سلامت روان و واقعیت‌ها

به مناسبت روز جهانی بهداشت روان | ۱۰ اکتبر ۲۰۱۵



باور غلط ✖ مشکلات و اختلالات روانی همیشگی‌اند و درمان آنها سخت، طولانی و دائم است.

واقعیت ✔ به جز برخی اختلالات خاص روانپزشکی، بسیاری از بیماری‌ها مثل افسردگی و اضطراب، به‌ویژه اگر مزمن نشده باشند، با دارودرمانی زیر یک سال و روان‌درمانی‌های کوتاه مدت درمان می‌شوند و شاید هر از چندگاهی تا تثبیت کامل نیاز به پیگیری داشته باشند.

باور غلط ✖ مشکلات روان‌شناختی همیشه ریشه در کودکی دارد.

واقعیت ✔ اگرچه گذشته فرد در شکل‌گیری نگرش و افکار او تأثیر دارد، اما عوامل دیگری نیز در بروز مشکلات دخیل‌اند. به‌علاوه، روان‌درمانی‌های کوتاه مدت با الگوهای مشخصی باورهای ناکارآمد فرد را تصحیح می‌کند و به فرد کمک می‌کند حتی با وجود گذشته‌های نه‌چندان خوب، مسئولیت زندگی فعلی خود را برعهده بگیرد و بر زندگی فعلی خود کنترل داشته باشد.

آن قرار می‌گیرد، مدیریت کند؛ اما فردی که دچار بیماری روانی است، چنین قدرتی ندارد. بیماری روانی حالتی نسبتاً شایع است و طبق آمار از هر ۴ یا ۵ تن، یکی درگیر چنین مشکلی است. باید به خاطر داشت این تعریف بسیار ساده‌سازی شده است. حالت‌هایی از بیماری روانی در همه افراد دیده می‌شود که در روزهای مختلف ممکن است کاهش یا افزایش یابد. آنچه حالت اختلال تلقی می‌شود ماندن و ناتوانی در عبور از بحران‌هاست. به مناسبت روز جهانی سلامت روان لازم دانستیم با چند باور اشتباه رایج درباره سلامت روان آشنا شویم و با اصلاح آنها، زندگی سلامت‌تری داشته باشیم.

سازمان جهانی بهداشت سلامت روان را چنین معنا می‌کند: سلامت روان حالتی است که در آن فرد توانمندی‌های بالقوه خود را می‌شناسد و می‌تواند با تنش‌های روزمره و معمول کنار بیاید، عملکرد پرثمر داشته باشد و نقش موثری در اجتماع خود داشته باشد. طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت (WHO) سلامت فقط به معنای نبودن بیماری نیست، بلکه شامل سلامت کامل جسمی، روانی و اجتماعی می‌شود. در واقع، سلامت روان به توانمندی ما در مقابله با تنش‌های روزمره منجر می‌شود. فردی که سلامت روان دارد قادر است با این تنش‌ها به خوبی مقابله کند و وضعی را که در

باور غلط ✘ وقتی می‌خواهم به خودم آسیب بزنم یا قصد خودکشی دارم یعنی دیوانه شده‌ام و نباید کسی باخبر شود.

واقعیت ✔ فکر آسیب رساندن به خود و افکار خودکشی غالباً نشانه‌هایی از بیماری افسردگی یا سایر اختلالات خلقی است و داشتن افکار خودکشی نشانه دیوانه بودن نیست. وقتی افسردگی یا اختلال مورد نظر درمان می‌شود این افکار نیز از بین می‌رود و بسیار غم‌انگیز است اگر فردی با جدی نگرفتن این نشانه‌ها به سادگی جان خود را از دست دهد.



باور غلط ✘ می‌توانم خودم به تنهایی مشکلاتم را حل کنم و اگر از کسی کمک بگیرم فرد ضعیفی محسوب می‌شوم.

واقعیت ✔ البته در بسیاری مواقع افراد قادرند مشکلات جاری زندگی خود را حل و فصل کنند و بدون مداخلات روان‌درمانی و روان‌پزشکی با روش‌هایی که تقریباً همه می‌شناسیم بر مشکلات چیره شوند. روش‌هایی چون ورزش، تغذیه سالم، وقت گذرانی با خانواده و دوستان، استفاده از کتاب‌های خودیاری در روان‌شناسی، سخت کار کردن یا پرداختن به معنویت. اما زمانی که با وجود این شیوه‌ها، مشکلات حل نمی‌شوند، قطعاً به یآوری حرفه‌ای نیاز است. این بدان معنا نیست که فرد بیش از حد مشکل دارد، بیمار یا سست اراده است. فرض کنید حین بازی والیبال در ضمن ضربه زدن به توپ به انگشت خود آسیب می‌زنید و انگشت‌تان دچار کبودی می‌شود، مدتی با آن مدارا می‌کنید و شیوه‌هایی را که مفید می‌پندارید امتحان می‌کنید. با این حال پس از چند روز متوجه می‌شوید که انگشت شما بهتر نشده است، پس نزد پزشک می‌روید تا پس از معاینه و حتی پرتونگاری، مداوای اصلی را شروع کند. آیا در این اوضاع خود را فرد ضعیفی می‌دانید؟ آیا برای دریافت این کمک حرفه‌ای، دیگران شما را فرد ضعیفی می‌پندارند؟ در واقع بی‌توجهی و مراقبت نکردن از جسم و روان آسیب‌های جدی‌تری به بار می‌آورد که برای خودتان و اطرافیانتان پیامدهای سخت‌تری خواهد داشت.

باور غلط ✘ مشکلات روان‌شناختی را پزشک عمومی یا سایر درمانگران حوزه پزشکی هم می‌توانند درمان کنند.

واقعیت ✔ بیشتر متخصصین بر حوزه‌های تخصصی خود تسلط دارند اما واقعیت این است که بایستی برای تخصص‌ها ارزش بیشتری قائل شد. بنابراین با همه دانش و تجربه‌ای که سایر پزشکان و درمانگران حرفه‌ای دارند، حوزه روان‌شناسی را باید متخصصان این امر پیگیری کنند. مسئله تشخیص اولیه و مراحل درمان در بیماری‌های روان‌شناختی روند خاص خود را دارد و بهتر است در صورت بروز نشانه‌های روان‌شناختی به روان‌درمانگران مراجعه نماییم.

گاه فرار از موقعیت‌های تنش‌زا ممکن نیست. اتفاقات سال‌های نخست زندگی تحت کنترل ما نبوده است و عوامل ژنتیکی و هورمونی نیز غالباً تغییرپذیر نیست. بنابراین گاه پیش می‌آید که گریز از مسبب‌های اصلی ایجاد بیماری روانی ممکن نباشد. در این اوضاع برای حفظ سلامت روان خود باید انرژی و زمان مناسب صرف کنیم. راهکارهایی که می‌تواند در این راه به ما کمک کند بسیار است، اما به طور کلی می‌توان راه‌های زیر را پیشنهاد کرد:

- ورزش کردن، که علاوه بر حفظ سلامت جسم در ارتقاء سلامت روان نیز موثر است. برای مثال ورزش‌های هوازی سبب افزایش سطح سروتونین یا هورمون شادی در بدن می‌شود.
- بهره بردن از بودن در کنار اقوام و دوستان دلسوز و استفاده از حمایت‌های آنها.
- بهره بردن از فنون و راهکارهایی که سبب آرامش شما می‌شوند. به طور کلی برای حفظ سلامت روان بهتر است هر روز زمان مشخصی را به خود و حفظ سلامت‌تان اختصاص دهید.
- خواب مناسب و کافی، که علاوه بر حفظ سلامت بدن به شما کمک می‌کند تا انرژی کافی برای رویارویی با چالش‌های زندگی را بازیابید.
- تقویت معنویت، اعتقاد و ایمان به خالق هستی و ارتقاء معنویت در کنار سایر مراقبت‌ها سبب آرامش و بهبود وضعیت خلقی فرد می‌شود.
- بهره بردن از کمک‌های مشاور و متخصص حفظ سلامت روان. به خاطر داشته باشید رفتن به جلسات مشاوره به معنای ضعف نیست، بلکه نشانی از اندیشمندی شما و نیز توجه به سلامت‌تان است.



پنجره جوهری چیست؟

پنجره جوهری الگویی از رفتار انسان‌ها در تعامل با یکدیگر را نشان می‌دهد که دو روانشناس به نام‌های جوزف لوفت و هری اینگهام آن را طرح کرده‌اند و به همین سبب براساس حروف نام این دو روانشناس نامگذاری شده است. اگر از منظر خودشناسی به این پنجره نگاه کنیم می‌توانیم چهار نوع «خود» را تشخیص دهیم.

خود شناخته شده آنچه خود و دیگران درباره خودمان می‌دانیم.	خود پنهان آنچه درباره خود می‌دانیم و دیگران نمی‌دانند.
خود کور آنچه درباره خود نمی‌دانیم و دیگران نمی‌دانند.	خود ناشناخته آنچه خود و دیگران درباره آن نمی‌دانیم.

خود شناخته شده آن بخش از ویژگی‌های فردی ماست که هم خود و هم دیگران آن را به وضوح می‌بینیم. لذا به راحتی درباره آنها صحبت می‌کنیم و دلیلی برای پنهان کردن آن نداریم.

خود پنهان مشتمل است بر بخش‌های خصوصی شخصیت ما که تمایلی نداریم دیگران از آن آگاهی یابند و لذا در پی آنیم که آن را مرتباً از دیگران

کد مقاله ۹۴۰۷۲



در وجود هر کس رازی بزرگ نهان است

بیشتر ما در معرفی خود و هویت‌مان، عوامل محیطی را ذکر می‌کنیم. از سن، رشته تحصیلی، موقعیت خانوادگی و اجتماعی سخن می‌گوییم یا نیازها، مطالبات جسمی و توانمندی‌های عاطفی و ذهنی‌مان را مطرح می‌کنیم. برای مثال ممکن است بگوییم: "دانشجوی رشته علوم تربیتی‌ام و دو خواهر بزرگ تر از خود دارم. مسئولیت‌های چندی در خانواده بر عهده من است." به واقع، زمان کمی صرف می‌کنیم تا به این سؤال اساسی پاسخ دهیم که "من کی‌ام؟". خودآگاهی به معنای بررسی و درک بهتر چرایی رفتار و احساساتمان است. درک مفهوم خود به صورت امری منحصر به فرد این فرصت را در اختیار ما قرار می‌دهد که با تغییر امور مرتبط به خود، باورها و رفتارمان را تغییر دهیم و زندگی و آینده‌ای را که دوست داریم برای خود ترسیم کنیم. این قبیل تغییرات و پذیرش خود بدون اطمینان از "خود"مان ممکن نیست. خودآگاهی به ما کمک می‌کند توانمندتر و با اعتماد به نفس بیشتر به سراغ این تغییرات برویم.

چنانچه تلاش کنید "خود"تان را تعریف کنید و در آن از عوامل بیرونی نظیر خانواده، تحصیلات، شغل، دوستان و از این قبیل امور مطلبی نگویید، چه خواهید گفت؟ احتمالاً بر نقاط قوت و ضعف خود تاکید خواهید کرد یا احتمالاً افکار، احساسات و رفتارهایتان را وصف می‌کنید. شناخت این نکات

باید در نظر داشت برای شناخت کامل و یکپارچه خود لازم است تمام این جنبه‌ها بررسی و تمام نقاط تیره و روشن وجودمان پذیرفته شود. **برای شناخت این بخش‌ها و ارتقاء خودآگاهی چه باید کرد؟**

خودگویی‌های خود را ارزیابی کنید.

گام اول در خودآگاهی شنیدن آن چیزی است که در ذهنمان رخ می‌دهد. آیا درگیر افکار منفی هستیم یا غالباً نیمه پر لیوان را می‌بینیم؟ برای تمرین بهتر است هر روز دقایقی را به اندیشیدن و شنیدن افکارتان اختصاص دهید. یکی از راه‌های شنیدن افکار خود این است که روبه‌روی آینه بایستید و آنچه درباره ظاهر خود می‌بینید به خود بگویید. می‌توانید در صورت تمایل افکارتان را بنویسید و مثبت یا منفی بودن هر یک را بررسی کنید.

حواس خود را به کار بندید.

حواس ما (به ویژه حس شنوایی و بینایی) بینشی عظیم از پیرامون ما، اطرافیان و روابطمان در اختیار ما می‌گذارد. اما بیشتر ما حواسمان را از دریچه خودگویی‌ها می‌نگریم که آسیب‌زننده است. برای مثال ما آخم طرف مقابلمان را به معنای خشم و ناراحتی می‌نگریم و این باور سبب می‌شود که رفتارمان را در پاسخ به این تفسیر تنظیم کنیم. برای تمرین می‌توانید هر وقت احساس کردید طرف مقابل شما را قضاوت و احساس بدی در شما ایجاد کرده، یک گام به عقب بردارید و چرایی این

نقش مهمی در تغییر تفاسیرتان از وقایع دارد و در نتیجه، تعدیل عواطف را تسهیل خواهد کرد و عواطف دخیل در روابط بین فردی به نحو مناسب‌تری ابراز خواهد شد. شناخت افکار خود و الگوهای رفتاری در درک بهتر از سایرین نیز موثر است و نقش موثری در ارتقاء روابط بین فردی در محیط کار و خانواده دارد.

خودآگاهی از آن رو حائز اهمیت است که سبب می‌شود تا خود را به عنوان انسانی یکپارچه و منحصر به فرد بشناسیم و قادر باشیم نقاط ضعف و قوت خود را دریابیم و در تلاش برای تغییر و بهبود زندگی از آن بهره ببریم. در کنار این مسائل، خودآگاهی به ما کمک می‌کند سوالات بی‌پاسخ و مسایل حل‌نشده را بپذیریم. بنابراین، به نظر می‌رسد اولین گام در هدفمند کردن فعالیت‌هایمان خودآگاهی است.

گرچه ما معمولاً ناخودآگاه یا خودآگاه به دنبال پنهان کردن نقاط ضعف‌مان هستیم تا از قضاوت‌های نامناسب دیگران در امان بمانیم، اما می‌دانیم که عدم توانمندی‌ها و نقاط تاریک وجودمان همواره دیده خواهد شد و مهم‌تر آنکه هر چه بیشتر تلاش کنیم پنهان بمانند، بیشتر دیده خواهند شد؛ نقاط ضعفی که متأسفانه کم و بیش مورد قضاوت قرار می‌گیرند و خود مانعی در دستیابی به خودآگاهی و یکپارچگی وجودی می‌شوند.

افکار را بنویسید. از خود پرسید که آیا امکان داشت این اتفاق به شکلی دیگر تعبیر شود، یا آیا امکان دارد که این تفسیر متأثر از خودگویی‌های منفی ما باشد؟

اجازه دهید عواطف‌تان بروز کند.

این کار ممکن است برای برخی افراد دشوار باشد؛ به ویژه کسانی که ترجیح می‌دهند کمتر درباره احساسات‌شان بیندیشند و به آنها مجال بروز دهند. دلایل زیادی وجود دارد که ما را وادارد تا احساسات خود را پنهان کنیم. اما آنچه مسلم است این است که این کتمان کردن مانعی برای خودآگاهی است. برخی نشانه‌های جسمی به ما کمک می‌کند که عواطف‌مان را شناسایی کنیم. برای مثال احساس دل آشوبه به معنای تنش، و قفل شدن دندان به معنای خشم است. برای تمرین می‌توانید به نشانه‌های جسمی بیانگر احساسات‌تان توجه کنید. تمرکز بر عواطف درونی به شما کمک می‌کند که بینشی مناسب از خود، پیرامون و آنچه شما را ناراحت و عصبانی می‌کند دریابید.

این پیشنهادها تنها گام‌های نخستین در خودآگاهی است. پیشنهاد می‌کنیم این مسیر ارزشمند را ادامه دهید و در صورت لزوم از کمک متخصصان این حیطه بهره بگیرید.



دانشجویی مسئولیت‌پذیر باشیم!

خود را هر چه زودتر و به شایستگی به عهده بگیرد و پاسخگوی آنها باشد.

پس از پایان این مقاله امیدواریم به نکات ذیل دست یابیم:

- تعریف ساده‌ای از مسئولیت‌پذیری ارائه دهیم.
- ویژگی‌های یک فرد مسئولیت‌پذیر را بیان کنیم.
- به‌عنوان یک دانشجوی مسئول، نسبت به وضع تحصیلی خود مسئولیت‌پذیر باشیم.
- آثار و پیامدهای مسئولیت‌پذیری یا مسئولیت‌ناپذیری را بیان کنیم.
- به مسئولیت‌پذیری خود و دیگران کمک کنیم.

در زندگی روزانه، هریک از ما مسئولیت‌های مختلفی را به عهده داریم. برخی از این مسئولیت‌ها را خودمان تعیین کرده یا انتخاب کرده‌ایم و برخی دیگر از این مسئولیت‌ها بر اساس نقش‌ها و مأموریت‌هایی است که هر کدام از ما در این دنیا بر عهده داریم و خودمان انتخاب کننده آنها نبوده‌ایم. خواه مسئولیت‌ها را خودمان انتخاب کرده یا نکرده باشیم، مسئولیت‌ها منتظرند تا پاسخی به آنها داده شود. بسیاری از نابسامانی‌های اطراف ما به دلیل مسئولیت‌ناپذیری ما یا دیگران است. مهم نیست که چه کسی مسئولیت‌ناپذیر است، مهم آن است که چرا فرد پاسخگوی مسئولیت‌هایی که به عهده دارد نیست و چگونه می‌تواند مسئولیت‌های

مسئولیت‌پذیری چیست؟

مسئولیت، یعنی توانایی تشخیص واکنش مناسب. یکی از بزرگان می‌گوید: «مسئولیت‌پذیری افراد در هر جامعه‌ای یکی از ارزش‌های آن جامعه محسوب می‌شود».

مسئولیت‌پذیری یعنی پاسخگو بودن در برابر کسی یا چیزی. امروزه اخلاق حرفه‌ای را بر همین اساس تعریف می‌کنند. فرد اخلاقی، کسی است که دست کم دو ویژگی اساسی دارد:

- مسئولیت‌پذیری و پاسخگویی
- پیش‌بینی‌پذیری

هر اندازه میزان مسئولیت‌پذیری و پیش‌بینی‌پذیری فرد بیشتر باشد، او اخلاقی‌تر است.

پیامدهای مسئولیت‌پذیری

مسئولیت‌پذیری مهارتی است که در صورت کسب آن، نتایج مثبت بسیاری برای ما و دیگران به ارمغان می‌آورد. برخی از پیامدهای مسئولیت‌پذیری بدین قرار است:

شناسایی و شکوفایی استعدادها، ایجاد انگیزه بیشتر برای پذیرش مسئولیت بیشتر، ایجاد روحیه شادتر، ایجاد تعهد و پشتکار، فراهم شدن زمینه توانمندی در سایر مهارت‌های زندگی، رشد فکری و رشد شخصیت، افزایش عزت‌نفس، پذیرش اشتباه و نتیجه تصمیم‌گیری‌ها، انجام دادن درست کارهای درست، تشویق دیگران به مسئولیت‌پذیری.

تمرین

چند دقیقه فکر کنید، ببینید آیا می‌توانید برای مسئولیت‌پذیر بودن در مقام یک دانشجو دست کم ۵ پیامد و دستاورد مثبت دیگر بیابید. آنها را در این قسمت فهرست کنید:

با اسکن کد زیر و مراجعه به وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران، می‌توانید در بخش انتشارات، آخرین شماره کتاب‌ها و نشریات این مرکز را به رایگان دریافت نمایید



خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله ماه و یا اسکن کد مربوط به آن، در جهت دهنی و بهبود نشریه خود، ما را یاری نمایید.



پیام کوتاه
۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸

پیام‌مناور

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول: دکتر حمید یعقوبی

سردبیر: حمید پیروی

دبیر تحریریه: مریم نوری‌زاده

همکاران این شماره:

مریم نوری‌زاده، فاطمه حسین‌پور،
دکتر منصور دهستانی، یلدا طبسی

ویراستار: سپیده معتمدی

تنظیم مطالب: مریم نوری‌زاده

امور اجرایی: علی صیدی

طراح گرافیک: امیر حسنی

تیراژ: ۱۰۵،۰۰۰ نسخه

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،
پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه

فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰

وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران
<http://counseling.ut.ac.ir>

وب سایت دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم
www.iransco.org

آدرس ایمیل نشریه پیام‌مناور
payamemoshaver@ut.ac.ir

چند پرسش

۱. تا به حال چه مسئولیت‌هایی داشته‌اید که آنها را انجام نداده‌اید؟ پیامدهای آن چه بودند؟
۲. برای انجام دادن مطلوب مسئولیت‌های خودتان تا به حال چه کارهایی انجام داده‌اید؟ پیامدهای آن چه بودند؟

امیدواریم در

کنار سایر مسئولیت‌های مهم زندگی، در مقام یک دانشجوی مسئول در برابر مسئولیت ارزشمندتان در زمینه‌های تحصیلی، ثابت قدم و علاقه‌مند باشید و سال تحصیلی پربراری را پیش‌رو داشته باشید.

