



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

شماره
۲۰۰

پیام متشاور

PAYAM-E MOSHAVER

به نام خدا

نشریه مشترک دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران • سال هجدهم • آبان ماه ۱۳۹۷



به مناسبت دویستمین شماره نشریه

دویست پیام ارسالی

شماره مقاله
۹۷۰۸۱

۲۰۰ شماره

۲۰۰ بهانه برای هم‌کلام شدن

۲۰۰ هزار حرف نگفته

دست اندرکاران نشریه دلگرمی داده‌اند. انتشار نخستین شماره ماهنامه پیام‌مشاور در سال ۱۳۷۹ در مرکز مشاوره دانشگاه تهران کلید خورد و از سال ۱۳۸۱، دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم، تحقیقات و فن‌آوری نیز در انتشار سراسری این نشریه همراه شد.

این نشریه با رویکرد سلامت نگر، با هدف پیشگیری از آسیب‌های روانی اجتماعی و ارتقای سلامت روان دانشجویان، هر ماه با شمارگان ۱۵۵۰۰۰ نسخه آماده، منتشر و در سراسر دانشگاه‌های کشور توزیع می‌شود.

علاوه بر نسخه چاپی، علاقه‌مندان می‌توانند پیام‌مشاور را به شیوه‌های مختلف از جمله از طریق وبگاه مرکز مشاوره دانشگاه تهران، وبگاه دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و اپلیکیشن تلفن‌همراه پیام‌مشاور دنبال نمایند.

خواهشمندیم برای تعامل بهتر همواره همراهان باشید.

ماهانمه پیام‌مشاور به دویستمین شماره خود رسید. انگار همین دیروز بود که صدمین شماره‌اش را سلام گفتیم. این نشریه اکنون هجده ساله شده است، درست هم‌سن و سال ورودی‌های جدید امسال؛ چه تقارن جالبی.

بسیار خرسندیم که طی دویست شماره انتشار منظم این ماهنامه همراهتان بوده‌ایم، و با تهیه مقالات علمی، کاربردی، ساده، موجز و متنوع در جهت پیشگیری از آسیب‌های روانی-اجتماعی و ارتقای سلامت روان، بازخوردهای بسیار خوبی از شما مخاطبان عزیز دریافت کرده‌ایم. اگر چه مخاطب اصلی این نشریه دانشجویان‌اند، اما در این سال‌ها افراد و سازمان‌های بسیاری هم در درون دانشگاه و هم خارج از آن، متقاضی اشتراک نشریه بوده‌اند و بازخوردهای بسیار مثبتی به آن داشته‌اند. افزون بر این، ماهنامه پیام‌مشاور توانسته است، توجه شخصیت‌های علمی-فرهنگی کشور را به خود جلب کند و آنان همواره با لطف و رهنمودهای ارزشمند خود به ما

پیام معاون وزیر



دانشگاه ها و محیط های دانشجویی در برگزیده بخش اعظمی از جوانانی می باشند که این جوانان همسو با فضای موجود و سیر پیشرونده منابع اطلاعاتی، نیازمند توجه و حمایت ویژه می باشند. در این راستا از سال ۱۳۸۱ مرکز مشاوره دانشگاه تهران با همکاری دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم تحقیقات و فناوری اقدام به انتشار ماهنامه دانشجویی پیام مشاور با هدف ارتقاء سلامت روان دانشجویان نموده است. مطرح نمودن مسائل دانشجویان و توجه به امر ارتقاء سلامت روان با زبانی ساده و کاربردی رضایت خاطر مخاطبین متعددی را برای این نشریه فراهم آورده است و این نشریه را نشریه ای خاص نموده است. در آستانه دویستمین انتشار این ماهنامه، امید است این نشریه طی سال های آینده همچون گذشته بتواند مسیری حرفه ای و مناسب را برای پویندگان خود ایجاد کند. برای دست اندرکاران تهیه این نشریه وزین و موثر از خداوند متعال سلامت و توفیق روزافزون خواهان است.

مجتبی صدیقی
معاون دانشجویی وزیر علوم
و رئیس سازمان امور دانشجویان

برسد به دست دوست

وقتی معتقد باشی که تغییر، نتیجه‌ی گام‌های کوچک و مستمر است، زندگی خوش‌رنگ‌تر و کار هدف می‌شود. برای ما دیگر «پیام مشاور» کار نیست، یک دغدغه و مسئولیت اجتماعی‌ست، یک گام هرچند کوچک با امید به تغییر است. امید به بهبود سلامت روانی جامعه، امید به تحمل یکدیگر و یافتن راهی برای دوست داشتن، امیدی که با هر شماره در شهر ره‌ایش می‌کنیم تا برسد به دست دوست، تا پیش از مچاله شدن خواننده شود و اثر بگذارد، حتی به تعداد اندک صفحاتش.

اگرچه حرکت نشریه برای حداقل تاثیر آغاز شد، اما بهبود هیچ‌گاه از افق آرزوی ما خارج نشده و نمی‌شود. برای تغییر در نشریه دست یاری به سوی شما دراز می‌کنیم تا برایمان بگویید چگونه پیامی را دوست‌تر می‌دارید. از امیدهایتان بگویید و از تغییری که در «پیام مشاور» انتظار دارید. منتظر پیام هستیم، این‌بار از طرف شما.

قرار نیست اتفاق عجیبی بیافتد، همه چیز از همین اتفاقات ساده شروع می‌شود. احتمالاً آشنایی شما با این نشریه همانند شروع به کار من و خیلی از همکارانم در این نشریه، تنها یک اتفاق بوده‌است. شاید یک مقاله در مورد مشکلی که در زندگی خودمان یا اطرافیانمان دیده بودیم باعث شده بود با «پیام مشاور» هم‌زاد پنداری کنیم، یا شاید یکی از مقاله‌های مربوط به مهارت‌های درسی برایمان نتیجه‌بخش بوده و با شاید تنها یک تصویر، یک لحظه نگاهمان را به خودش جلب کرده بود.

اگرچه که اتفاق، آغازگر یک آشنایی‌ست اما برای ماندن چیزی بیشتر از یک اتفاق لازم است، چیزی شبیه دغدغه، شبیه دوست داشتن، احساسی از جنس تعهد. این نقطه اشتراک ماست، همین حس بهانه‌ی ماندن ما و بهانه‌ی پیام‌هایی شد که هر ماه و به هر مناسبتی برای شما می‌نوشتیم و می‌فرستادیم، بهانه‌ای برای تمام پیام‌های مشاور.

ذهن تک‌بعدی

ایجاد عادت‌هایی ساده برای تقویت نگرش مثبت

بلافاصله سه نفس عمیق بکشید. سپس سراغ گردن و شانه‌هایتان بروید و احساس این قسمت از بدن‌تان را بررسی کنید. نفس عمیق بکشید. آیا با هر نفس عمیقی که می‌کشید، در ماهیچه‌هایتان احساس آرامش می‌کنید؟ اگر چنین احساسی ندارید، فقط به آن توجه کنید و به سمت قفسه سینه و شکم‌تان توجه کنید. آیا با هر نفس در این قسمت‌ها، احساس آرامش می‌کنید؟ همچنان به کار خود ادامه دهید و سراغ سایر قسمت‌های بدن‌تان بروید. به هر قسمت توجه کنید و هرگونه احساس درد، ناراحتی یا لذتی را مشاهده کنید. همچنان با آگاهی به سمت سایر قسمت‌های بدن‌تان حرکت کنید تا به نوک انگشتان خود برسید.

حالا به هیجان‌تان توجه کنید که آنها را تجربه می‌کنید. آیا بیش از یک هیجان تجربه می‌کنید؟ برای مثال ممکن است همزمان هم احساس ترس کنید و هم خشم. توجه داشته باشید که وقتی بیش از یک هیجان را تجربه می‌کنید، به هنگام تمرکز بر روی یک هیجان، ممکن است آن هیجان بلافاصله تغییر کند. به افکار دیگری توجه کنید که علاوه بر آن فکر غالب، سر و کله‌شان پیدا می‌شوند. لحظه‌ای به آن افکار توجه کنید. سپس توجه خود را دوباره معطوف آن فکر غالب کنید و ببینید که آیا فکر غالب تغییری کرده است.

وقتی تمرین را به پایان می‌رسانید، می‌توانید از سایر احساسات، افکار و حواس بدنی خود علاوه بر آن فکر تک‌بعدی که در ذهن دارید، آگاه شوید.



اگر به تازگی فکر آزاردهنده‌ای داشته‌اید، آن فکر را برای تمرین توجه آگاهی به ذهن‌تان بیاورید. اگر همین حالا فکر ناراحت‌کننده‌ای به ذهنتان خطور نمی‌کند، تمرین توجه آگاهی را با اشتغال ذهنی که قبلاً داشتید، شروع کنید. یا ساده‌تر این که توجه آگاهی را زمانی تمرین کنید که دچار ذهن تک‌بعدی می‌شوید، زیرا در این صورت بهتر به خاطر می‌آوردید که مهارتی به نام توجه‌آگاهی دارید که می‌توانید از آن استفاده کنید. دستورالعمل تمرین را چند بار بخوانید، طوری که بتوانید چشم‌هایتان را ببندید و آن را از حفظ بازگو کنید. سپس مکانی را انتخاب کنید که بتوانید پنج دقیقه‌ای یک ساعت، آن جا به سر ببرید یا کاری انجام دهید که به شما احساس آرامش می‌دهد تا بتوانید به تجربه آن چه در اینجا و اکنون اتفاق می‌افتد، دست یابید.

روی یک صندلی راحتی بنشینید یا روی تخت دراز بکشید و در همین وضع سه نفس عمیق بکشید. صرفاً به فکر غالب (فکری که همیشه به ذهن‌تان خطور می‌کند) یا هر فکر دیگری به ذهن‌تان می‌آید، توجه کنید. درباره درستی یا غلطی آن فکر قضاوت نکنید. در حالی که این فکر را در ذهن دارید به چگونگی وضع بدن‌تان توجه کنید که چه تجارب دیگری اتفاق می‌افتد. به طرز قرار گرفتن بدن‌تان روی صندلی یا تخت توجه کنید. آیا نرمی تختی را که روی آن دراز کشیدید، احساس می‌کنید؟ تشک صندلی که روی آن نشستید، چطور است؟ آیا احساس می‌کنید که پشت صندلی از کمرتان محافظت می‌کند؟

بدن‌تان را از سر تا نوک پا به دقت بررسی کنید. همان‌طور که اعضای مختلف بدن‌تان را از بالا به پایین از نظر می‌گذرانید، به هر قسمت که می‌رسید، حداقل پنج نفس عمیق بکشید. از سر تا شروع کنید. آیا در صورت، ابرو یا فک‌تان احساس تنش می‌کنید؟

احتمالاً برای‌تان پیش آمده که هر قدر تلاش کرده‌اید فکر خاصی را از ذهن‌تان بیرون کنید، موفق نشده‌اید. این فکر ممکن است فکری نگران‌کننده باشد که بارها و بارها به ذهن‌تان خطور کرده و باعث شده نیمه‌های شب از خواب بیدار شوید یا حواس‌تان را پرت کرده است. شاید با یکی از دوستان یا اعضای خانواده مشاخره کرده باشید و کلی احساس در دلتان مانده باشد. ممکن است فکری ترس برانگیز داشته باشید مثل واکنش توأم با ترس بیمارگونه به کاری که باید انجام دهید. برای مثال ترس از صحبت کردن در جمع، ترس از مسافرت با هواپیما، ترس از رفتن به میهمانی.

این فکر حتی ممکن است فکری تکرار شونده و سمج باشد که به الگوی غالب فکری شما تبدیل شده و عملاً همه چیز را تحت الشعاع قرار داده است. وقتی ذهنی تک‌بعدی دارید، برای‌تان سخت است که به سایر تجارب توجه کنید، ولی این ذهن تک‌بعدی لزوماً کارساز نیست.

شما حق انتخاب دارید و می‌توانید مهارتی را برای رهایی از شر این ذهن تک‌بعدی یاد بگیرید. می‌توانید یاد بگیرید که هرگاه ذهن‌تان به موضوعی ترس برانگیز، منفی، قضاوت‌گرانه یا مزاحم مشغول می‌شود، به سایر حواس بدنی، احساسات و حتی افکار‌تان توجه کنید. همچنین می‌توانید مهارت توجه‌آگاهی را فرا بگیرید. توجه‌آگاهی به شما کمک می‌کند تا توجه خود را از فکری که برای‌تان عذاب‌آور است، به سایر تجارب واقعی و اصیل معطوف کنید. برای مثال اگر فکر ترس برانگیز دارید، می‌توانید لحظه‌ای درنگ کنید و به چیز دیگری در دوروبرتان توجه کنید. مثلاً می‌توانید سرتان را بلند کنید و به آسمان نگاه کنید و به ابرها یا به سیاهی و روشنی آسمان تاریک توجه کنید. درست مثل این که چشم بندهای فکرتان را بردارید و دوروبرتان را نگاه کنید که چه چیزی دیگری وجود دارد. شما می‌تواند چشمان ذهن خود را باز کنید و آگاهی‌تان را افزایش دهید.

نفس عزیزم



واقعیت آن است که همه به ارتباطات خوب و سازنده نیاز داریم. ارتباطات انسانی به زندگی ما، کیفیت و معنا می‌بخشند. بدهی است برای داشتن چنین کیفیت و معنایی در زندگی لازم است مهارت‌های ارتباطی را بشناسیم و بر آنها مسلط باشیم.

مهارت‌های ارتباطی یعنی توانایی فرد برای ارتباط برقرار کردن با دیگران در جهت برآورده کردن نیازها، خواسته‌ها، حق و حقوق و تعهدات بدون اینکه به نیازها، خواسته‌ها، حق و حقوق و تعهدات دیگران صدمه‌ای وارد آورد. این مهارت‌ها به فرد کمک می‌کند، به شیوه‌ای کارآمد و موثر با دیگران رفتار کند و برای خود و طرف مقابلش مفید واقع شود.

اما نکته مهم این است که این مهارت‌ها و اجرای آنها به یک پیش‌نیاز مهم نیاز دارد که داشتن عزت‌نفس است. به نظر می‌رسد یادگیری مهارت‌ها بدون حضور عزت‌نفس امری موقت و سطحی است و کارآمدی لازم را ندارد.

چنان که می‌دانید عزت‌نفس به معنای احساس ارزشمندی، خوددوستی، محترم دانستن خویش و پذیرفتن بدون قید و شرط خویش است. داشتن عزت‌نفس بدین معناست که من خودم را دوست بدارم، ارزشمند بدانم و فارغ از نقاط ضعف و قوتم به خودم عشق بورزم و احترام بگذارم.

فرد دارای عزت‌نفس، خودش‌یافته نیست. افراد خودش‌یافته خود را از دیگران برتر می‌بینند، در حالی که فرد دارای عزت‌نفس همه انسان‌ها را ارزشمند و محترم می‌داند و درارایی‌های مادی و غیرمادی افراد را نشانه برتر بودن آنها نمی‌داند. با این تعریف، فردی که دارای عزت‌نفس سالم است، اعتماد به نفس دارد، می‌تواند نه بگوید، و به خود و دنیا و آینده و دیگران نگرش مثبت دارد. همچنین توانایی درک ضعف‌ها و توانایی‌های خود را دارد، تجارب بد او را از پا در نمی‌آورد. می‌تواند از نیازها و احساساتش صحبت کند. در مقابل، فردی که عزت‌نفس کمی دارد به خودش، دنیا و آینده و دیگران نگرش منفی دارد، اعتماد به نفس ندارد، نمی‌تواند در مورد نیازها و احساساتش صحبت کند، بر ضعف‌هایش تمرکز می‌کند، مطمئن است که دیگران از او بهترند، بازخوردهای مثبت دیگران درباره خودش را نمی‌پذیرد و آنها را باور ندارد، همیشه از شکست می‌ترسد و منتظر اتفاقات بد است. پس از آگاهی از این ویژگی‌ها، بیا باید بررسی کنیم که فقدان عزت‌نفس چه ضربه‌هایی به ارتباطات ما می‌زند.

تحقیقات بسیاری نشان می‌دهد عزت‌نفس نقش مهم و موثری در کیفیت ارتباطی ما دارد. عزت‌نفس کم برای هر ارتباطی آسیب‌زا خواهد بود، زیرا:

وقتی درباره خودمان احساس خوبی نکنیم و خود را دوست نداشته باشیم، شاید آن چنان که باید به خودمان احترام نگذاریم و این پیام را به دیگران بدهیم که لایق دوست داشته شدن و احترام نیستیم.

وقتی عزت‌نفس در ما کم باشد، دائم در حال داوری درباره خودمان هستیم، این قضاوت را درباره دیگران هم انجام می‌دهیم و به فردی خرده‌گیر و عیب‌جو تبدیل می‌شویم.

وقتی عزت‌نفس کم باشد رفتارهای دیگران را تعبیر و تفسیر می‌کنیم. نتیجه‌گیری‌های سوگیرانه انجام می‌دهیم و مسائل را شخصی می‌کنیم، زود از هر چیزی ناراحت می‌شویم و به فردی عصبی و پیش‌بینی‌ناپذیر تبدیل می‌شویم.

وقتی عزت‌نفس ما کم باشد، دیگران با ما احساس راحتی نمی‌کنند و از ما فاصله می‌گیرند.

وقتی عزت‌نفس کم باشد، دامنه دوستی‌هایمان را محدود می‌کنیم، نمی‌توانیم روی افراد تاثیر خوبی بگذاریم و شاید از دوستی و مراد به افراد بسیاری محروم بمانیم.

وقتی عزت‌نفس ما کم باشد، شاد نیستیم و انرژی مثبتی به دیگران منتقل نمی‌کنیم.

وقتی عزت‌نفس کم باشد، اصلاً خودمان نیستیم، از خودمان ابتکار عمل نداریم، دقیقاً نمی‌دانیم چه می‌خواهیم، از دیگران تقلید می‌کنیم و از خودمان شخصیتی مستقل نشان نمی‌دهیم.

حالا خودتان قضاوت کنید آیا می‌توانیم با عزت‌نفس شکننده، ارتباطات خوبی را بنا نهیم؟ آیا لازم نیست پیش از آموزش هرگونه مهارت ارتباطی ابتدا بر روی عزت‌نفس خودمان کار کنیم.

در شماره‌های بعدی سعی خواهیم کرد بیشتر به تاثیر عزت‌نفس در سایر حوزه‌های زندگی بپردازیم و برای ارتقای آن راهکارهایی را ارائه دهیم.

صاحب امتیاز مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول دکتر منصوره السادات صادقی

سرمدیر حمید پیروی

دبیر تحریریه مریم نوری‌زاده

نویسندگان مریم نوری‌زاده، فاطمه حسین‌پور، دکتر حسن حمیدپور

ویراستار سپیده معتمدی

امور اجرایی علی صیدی

طراح گرافیک امیر حسینی

تیراژ ۱۰۵،۰۰۰ نسخه

آدرس ساختمان مرکزی تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۳ و ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه



فکس / تلفن تماس ۰۲۱ - ۶۶۴۸۰۳۶۶



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

دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم www.iransco.org



آدرس ایمیل نشریه پیام مشاور PayameMoshaver@ut.ac.ir



اپلیکیشن تلفن همراه پیام مشاور



کافه‌بازار



سیب‌آپ



خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله از طریق پیامک، در جهت دهی و بهبود نشریه خود، ما را یاری دهید.



۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸