



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

به نام خدا

شماره ۱۴۸

سال چهاردهم
مهر ماه ۱۳۹۳

پیام مشاور

Payam-e Moshaver

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



در این شماره می خوانید

ویژه روز جهانی بهداشت روان
با باورهای سمی خداحافظی کنیم
بوی ماه مهر...



MENTAL
HEALTH
AWARENESS

به مناسبت روز جهانی بهداشت روان ۱۰ اکتبر ۲۰۱۴

کد مقاله ۹۳۰۷۱



متخصصان برنامه‌های پیشگیرانه متناسبی تدارک ببینند، درمان‌های مناسب و به موقع و مراقبت‌های صحیح جهت بازتوانی بیماران طراحی شود و آموزش‌های لازم جهت مدیریت بیماری برای بیماران و خانواده‌های آنان تدارک دیده شود. متولیان این حوزه تلاش می‌کنند هر ساله با تمرکز بر موضوع خاصی از میحث بهداشت روان، گام‌های مفید و موثری برای تأمین سلامت روانی افراد بردارند، آگاهی عمومی را افزایش دهند و برچسب و قضاوت را از روی بیماران بردارند. به امید روزی که از برچسب زدن و قضاوت کردن دست برداریم.

بیماری نیست، بلکه وضعیتی است شامل سلامت فیزیکی، ذهنی و اجتماعی. این امر ممکن نیست مگر با ارتقای سلامت روان، پیشگیری از بیماری‌های روانی و درمان و بازپروری افرادی که به اختلالات روانی دچارند. انسانی که از بهداشت یا سلامت روانی برخوردار است، ظرفیت‌های خود را می‌شناسد، قادر است با استرس‌های متداول زندگی به طور سالم دست و پنجه نرم کند، به علاوه، عملکرد شغلی مولد و پرثمر و با اطرافیان خود تعامل سالم و مثبتی داشته باشد. هر سال، روز جهانی بهداشت روانی شعاری را برای عملکرد سال پیش‌رو در نظر می‌گیرد. امسال شعار این روز عبارت است از:

«زندگی با اختلال اسکیزوفرنیا»

هدف از تمرکز بر این شعار این است که مردم با علائم و نشانگان این بیماری آشنا شوند،

سال تحصیلی جدید، بار دیگر با روز جهانی بهداشت روان همراه شده است. روز جهانی بهداشت روان، که مصادف است با ۱۰ اکتبر، هر سال به مردم دنیا یادآوری می‌کند که بهداشت روانی خود را جدی بگیرند. به بهانه این روز فرصتی فراهم می‌شود تا همه متولیان امر سلامت و سلامت روان، گردهم جمع شوند، از پژوهش‌ها و تجربه‌های خود با دیگران سخن بگویند و برای پیشگیری، درمان و ارتقای بهداشت روان گامی تازه بردارند. اختلالات ذهنی، رفتاری و عصبی در همه کشورهای دنیا متداول است و متأسفانه افراد مبتلا به این اختلالات وضع نامطلوب و زندگی اجتماعی محدود و بسته‌ای دارند. به همین سبب توجه به بهداشت روان اولویت جهانی است و برای تأمین آن پیشگیری و ارتقا وضع زندگی از ضروریات است. طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت (WHO)، سلامت روانی فقط نبودن



در این میان دانشجوی موفق کسی است که با مدیریت زمان و برنامه‌ریزی موثر انرژی و انگیزه‌اش را تا روزهای پایانی نیمسال تحصیلی حفظ می‌کند. پس فرصت دوباره آغاز سال تحصیلی جدید را غنیمت بشمارید و هدفمند به استقبال موفقیت بروید.

برنامه‌ریزی و مدیریت زمان از مهارت‌های کلیدی در موفقیت‌های شغلی و تحصیلی است. برای مدیریت زمان باید قادر باشید آگاهانه آن را در اختیار خود بگیرید و اجازه ندهید عادات قدیم، کنترل رفتار را به دست گیرد. برای موفقیت در این امر ابتدا باید اهدافتان را شناسایی کنید و سپس بر مبنای آنها برنامه‌ریزی کنید. برای برنامه‌ریزی موثر می‌توانید از راهکارهای زیر استفاده کنید.

باز آمد بوی ماه مهر و برای تو، دوست خوبم، هزار خاطره از دیدار مجدد دوستان در محیط خوش دانشگاه و آغازی نو برای زندگی پر فراز و نشیب دانشجویی. در این میان، هیجان این روزها شاید بیشتر برای دوستانی باشد که پس از گذر از سد کنکور، موفق و سربلند به این محیط جدید وارد شده‌اند. از دیگر سو، شاید برای برخی از دوستان تجربه آخرین مهر دانشجویی رغم می‌خورد. فرقی نمی‌کند که در کدام منزل این سفر به یاد ماندنی ایستاده‌ای. فرصت مهر دوباره دق‌الباب کرده است و این ما هستیم که با روی گشاده و هدفمند باید به استقبالش برویم. هیجان تجربه آغاز مهر، انرژی و انگیزه‌های مضاعف می‌زاید. شاید به همین دلیل است که روزهای اول مهر شلوغ‌ترین روزهای کتابخانه و کلاس است.

از ساعات مرده روز غافل نشوید

درس خواندن تعهدی جدی است. شما در برابر انجام دادن تکالیف درسی‌تان مسئولیت دارید؛ درست مثل کسی که به شغلش متعهد است. با این تفاوت که ساعاتی که برای درس خواندن در اختیار دارید بیشتر از ساعات یک کار حرفه‌ای است. برای موفقیت تحصیلی، عمدتاً درس خواندن بین ۷ تا ۸ ساعت در روز پیشنهاد می‌شود. لزومی ندارد حتماً یک زمان خاص برای همه افراد مناسب باشد. تنظیم این ساعت با توجه به ویژگی‌های فردی متفاوت می‌باشد. بعضی افراد ترجیح می‌دهند ساعات اولیه صبح یا بعدازظهر را به درس خواندن اختصاص دهند. اما در برنامه‌ریزی این مسئله مدنظر باشد که در نیمه‌شب قدرت یادگیری کاهش می‌یابد و این زمان نباید به نیمه‌های شب اختصاص یابد. شناسایی این ساعات به ما در درس خواندن یاری می‌رساند.

از طرفی، زمان‌هایی از روز وجود دارد که آنها را در برنامه‌ریزی‌های خود در نظر نمی‌گیریم. زمان‌هایی که در ترافیک مانده‌ایم یا منتظر رسیدن استادمان هستیم. این ساعات می‌توانند برای مرور مطالب قبلی، پیش مطالعه درس‌های آن روز یا مطالعه‌های کوتاه مثل حفظ کلمات زبان بسیار مفید باشند.

فعال و متمرکز درس بخوانید

مطالعه سرسری و روزنامه‌وار مطالب شاید در حفظ آنها مفید باشد، اما در یادگیری کامل خیر. برای مطالعه مفید باید خود را درگیر مطالب کنید. محیط مناسب و به دور از عوامل مزاحم را برای درس خواندن انتخاب کنید. پیش از شروع مطالعه، به مطالبی که انتظار دارید بیاموزید بیندیشید. سوالات مرتبط با موضوع را مطرح و یادداشت کنید. در طول مطالعه در کنار آموختن مطالب جدید، در پی یافتن پاسخ سوالاتتان نیز باشید. دنبال این پاسخ‌ها بودن به شما کمک می‌کند تا متمرکزتر درس بخوانید و سرسری از مطالب نگذرد. یادداشت‌برداری و خلاصه‌نویسی نیز از راه‌های مفید برای درگیر شدن با متن است؛ اما باید توجه داشت که از یادداشت‌های افراطی پرهیز شود. یادگیری اصول خلاصه‌برداری بسیار چاره‌ساز است. پیشنهاد دیگر آنکه در طول مطالعه سعی کنید مطالب تازه را با آموخته‌های جدیدتان منطبق و مقایسه کنید. می‌توانید به یادآوری تجربه‌هایتان بپردازید. به کاربرد مطالبی که تازه آموختید بیندیشید. اگر برای شغل آینده‌تان مصمم‌اید به کاربردهای آن در حرفه مورد نظرتان بیندیشید. در مجموع، بهتر است به مطالبی که می‌خوانید بی‌تفاوت نباشید.

در پایان، به خاطر داشته باشید برنامه‌ریزی مهارتی مهم برای موفقیت است. چنانچه در تنظیم برنامه کارآمد موفق نبودید، حتماً از متخصصان و استادان کمک بخواهید. تردیدی نیست که موفقیت در دستان شماست، فقط کافی است شاهراه‌هایی به آن را بیاموزید.

نگاهی کلی بر نیمسال داشته باشید

بسیاری از تکالیف درسی در طول ترم از همان ابتدا مشخص‌اند، برای مثال زمان امتحانات میان ترم و پایان ترم، موعد تحویل تمرین‌ها و گزارش‌های کلاسی و همچنین زمان تکالیف پایان ترم مثل پروژه‌ها و سمینارها. یکی از اهداف اصلی شما ارائه موفق این تمرین‌ها و آمادگی برای امتحانات است. برای زمان‌بندی بهتر این هدف را در نظر بگیرید و اولویت‌های هفته را بر اساس آن تنظیم کنید. در یک تقویم کوچک که همیشه در دسترس باشد، روزهای مهم نیمسال تحصیلی، نظیر تاریخ امتحانات و موعد تحویل تمرین‌ها را یادداشت کنید و برای زمان‌بندی‌های خود مرتب به آن سر بزنید. تکالیف عمده را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم کنید و از همان ابتدای سال برای آمادگی در تاریخ‌های مهم برنامه‌ریزی کنید. در ابتدای هر هفته، با نظر به برنامه کلی، اولویت‌های هر هفته را مشخص کنید. این اولویت‌ها باید شامل تمرین‌های کوتاه مدت و بلند مدت باشد. منظور از تکالیف کوتاه مدت تمرین‌های کوتاه کلاسی و گزارش‌هایی است که باید به زودی عرضه شوند و تمرین‌های بلندمدت پروژه‌های پایان ترم و سمینارهای آخر سال. به خاطر داشته باشید برای انجام دادن منظم و به دور از تنش این تمرین‌ها، به هر دو گروه تکالیف باید توجه کرد. به یاد داشته باشید برنامه کارآمد برنامه‌ای منعطف است. در طول اجرای برنامه درسی بارها و بارها آن را ارزیابی کنید و در صورت لزوم آن را تغییر دهید.



با باورهای سمی خدا حافظی کنیم

کد مقاله ۹۳۷۰۳



۵. انتظار داشتن از دیگران و باور به اینکه دیگران باید مطابق انتظار شما رفتار کنند

انتظار، شادمانی و رضایت را از بین می‌برد، حتی اگر این انتظار به نظر موجه و منطقی برسد. مثلاً شاید انتظار داشته باشید هم‌اتاقی شما کمی تمیزتر و مرتب‌تر باشد. صرف داشتن این انتظار به این معنا نیست که دیگری انتظار شما را برآورده خواهد کرد. انتظارات شما از تجربه‌های شخصی شما و قواعدتان نشأت می‌گیرد، که لزوماً اولویت دیگران نیست. متقابلاً شما نیز دوست ندارید دیگران انتظاراتی از شما داشته باشند که به آنها اعتقاد ندارید. بنابراین انتظارات خود را به دیگران تحمیل نکنید. اگر رفتار دیگران را دوست ندارید، یا بپذیرید یا از کنارش بگذرید.

۶. باور به اینکه برای رسیدن به کمال و احساس شادی حتماً به حضور فرد خاصی نیاز داریم

اگر در حال حاضر به شرایط مطلوب خود نرسیده‌اید و شاد نیستید داشتن یم فرد خاص و ارزشمند در زندگی لزوماً شما را شاد نمی‌کند. به علاوه با این تصور و انتظار دیگران را تحت فشار می‌گذارید و گویی از آنها می‌خواهید موجب تحول و شادمانی شما شوند. شما بایستی بتوانید شاد باشید چه با فردی خاص و چه بدون حضور دیگری. داشتن یک فرد ویژه در زندگی به ما کمک می‌کند احساس بهتری داشته باشیم ولی لزوماً باعث شادی ما نمی‌شود، تنها خودمان می‌توانیم باعث خوشنودی خود شویم.

۳. باور به اینکه هر کاری و هر تغییری امکان‌پذیر است

بعضی چیزها را می‌توانید تغییر دهید. در حقیقت چیزهای زیادی را می‌توانید تغییر دهید. مثلاً می‌توانید وزن خود را کم کنید، شغل بهتری پیدا کنید، ادامه تحصیل بدهید، روی روابط دوستانه خود کار کنید، رابطه با همسر و خانواده خود را بهبود ببخشید، اما بعضی چیزها را نمی‌توانید تغییر دهید. این بعضی چیزها همان‌هایی هستند که از حیطة اختیارات ما خارج‌اند.

شما نمی‌توانید رئیس خود را عوض کنید، ولی می‌توانید شغل‌تان را عوض کنید. نمی‌توانید این واقعیت را تغییر دهید که مجبور به پرداخت اجاره و قسط هستید، ولی می‌توانید آنچه نمی‌توانید تغییر دهید، بپذیرید. غر زدن و میل به تغییراتی که در حد و اختیارات ما نیست فقط موجب تنش، فرسودگی و تحریک‌پذیری ما می‌شود. بنابراین آنچه در محدوده اختیارات شماست و قادر به تغییر آن هستید، تغییر دهید و آنچه در محدوده اختیارات شما نیست و قادر به تغییر نیستید، بپذیرید.

۴. باور به اینکه اگر من چنین وچنان بودم (جای فلانی بودم)، زندگی بهتری داشتم

«اگر به زیبایی آن دختر بودم، شادتر بودم»، یا «اگر به اندازه فلانی ثروتمند بودم، حتماً شادتر از این بودم». این افکار حقیقت ندارند. تنها به این سبب که شما فکر می‌کنید چون دیگران از شما زیباتر یا ثروتمندترند پس حتماً شادترند، لزوماً آنها این گونه نیستند. شاید آن دختر زیبا در خانواده‌ای از هم‌گسیخته و نامهربان زندگی کند و با اوضاعی ناپسامان روبه‌رو باشد. شاید آن فرد ثروتمند برای به دست آوردن این ثروت زمان زیادی صرف کار می‌کند و هرگز فرصت ندارد ساعات پر کیفیتی در کنار خانواده بگذراند یا استراحت و تفریح کند. فقط از زاویه دید خودتان به دیگران نگاه نکنید، به قضاوت‌هایتان شک کنید. شاید زندگی شما هم برای بعضی‌ها حسرت‌برانگیز باشد.

باورهای ما رفتارمان را شکل می‌دهند و تجربه‌هایمان ما را می‌سازند. اگر این باورها سالم و سازنده باشند، انرژی بسیاری برای حرکت تولید می‌کنند و اگر ناسالم و مخرب، حرکتی در کار نیست و اگر هم باشد به بیراهه کشیده می‌شود. در سال تحصیلی جدید با باورهای سمی خود خدا حافظی کنیم. در اینجا با چند باور سمی آشنا می‌شویم

۱. باور به اینکه قربانی هستید

شما قربانی نیستید. از سرزنش دیگران یا محیطی که در آن قرار دارید، دست بردارید. همیشه دیگران و شرایط مسبب مشکلات شما نیستند، حتی اگر آغازگر مشکلات شما باشند، شما خودتان مسئول‌اید و می‌توانید تغییرات زیادی ایجاد کنید. زمانی که بپذیرید شما و فقط شما مسئول‌اید، افسار سرنوشت خود را به دست می‌گیرید. تفکر قربانی بودن منجر به عدم پذیرش مسئولیت در زندگی می‌شود، در درون تان خشم زیادی به دیگران و شرایط می‌پروراند، قدرت انتخاب و تصمیم‌گیری را از شما می‌گیرد. قربانی دیدن خود و دلسوزی کردن برای خوب شدن پایان مسئولیت‌پذیری برای زندگی است.

۲. باور به اینکه می‌توانید دیگران را تغییر دهید

شما نمی‌توانید دیگران را تغییر دهید. شاید سال‌ها طول بکشد تا به این امر پی ببرید، ولی باور کنید تنها کسی که می‌توانید تغییر دهید خودتان هستید. اگر دیگران آماده تغییر نباشند یا نخواهند تغییر کنند، تمام زحمات شما به هدر خواهد رفت. نگران دیگران نباشید، شما نمی‌توانید و نباید دیگران را تغییر دهید. زمانی که این فکر را رها کنید و دیگران را همان گونه که هستند بپذیرید، برای خودتان و آنها آرامش بیشتری مهیا می‌کنید.





۷. این باور که همیشه لازم است ثابت کنید شما درست می‌گویید و حق با شماست

تعجب‌آور است که بعضی افراد دائماً با دیگران می‌جنگند تا ثابت کنند حق به جانب آنهاست. این کار چه امتیازی دارد؟ شاید نمی‌خواهند ضعیف، نادان یا آسیب‌پذیر به نظر برسند. در حالی که اعتراف به اشتباه بسیار منطقی‌تر و بالغانه‌تر از جنگیدن است. به علاوه، افراد دیدگاه‌های متفاوتی دارند که لزوماً هیچکدام درست یا غلط نیست، پس همیشه حق به جانب نباشید دیگران هم برای خود عقایدی دارند.

۸. نگران بودن درباره‌ی اینکه دیگران درباره‌ی ما چه فکری می‌کنند

راستی چرا برخی افراد این قدر نگران قضاوت دیگران‌اند. نکته‌ی ظریف در اینجا این است که هیچکس به اندازه خودتان درباره‌ی شما قضاوت نمی‌کند. مردم دغدغه‌ها و گرفتاری‌های خاص خود را دارند و چه بسا مثل شما درگیر قضاوت درباره‌ی خودشان هستند و حتی ممکن است یک لحظه هم به شما فکر نکنند. بنابراین تا زمانی که به حق و حقوق کسی خسارتی وارد نکرده‌اید و اصول اخلاقی و انسانی را در روابط رعایت می‌کنید، نگران افکار دیگران درباره‌ی خودتان نباشید. اگر هم قضاوتی در کار بود مشکل خود آنهاست نه شما. شما که کار اشتباهی نکرده‌اید. به هر حال این افکار را نادیده بگیرید و رهایشان کنید.

۹. باور به اینکه نگرانی درباره‌ی آینده، باعث پیشگیری از مشکلات احتمالی می‌شود

نگرانی آن هم از نوع غیرسازنده‌ی آن هیچ وقت مفید نبوده و نیست. نگرانی در صورت سازنده بودن و رسیدن به حل مسئله‌ی صحیح می‌تواند جلوی برخی مشکلات قابل پیش‌بینی را بگیرد، ولی در مجموع، این باور فرد را دچار اضطراب شدید می‌کند و به تداوم نگرانی دامن می‌زند.

۱۰. باور به اینکه فقط و فقط یک راه‌حل درست و یک راه‌حل غلط وجود دارد

ما در جهانی زندگی می‌کنیم که همه چیز نشأت گرفته از ادراکات ماست، آنچه فردی حقیقت می‌داند برای دیگری حقیقت نیست؛ اگر چه برخی اصول اخلاقی تقریباً برای همه یکسان، مشخص و واضح است، ولی سایر موارد ناشی از ادراکات ماست و ممکن است از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد. هر کسی از زاویه‌ی دید خود و بر اساس سبک زندگی خود درست و غلط را معنا می‌کند. پس همیشه به راه‌حل‌های متعدد با زوایای دید متفاوت بیندیشید.

۱۱. باور به اینکه پول خوشبختی می‌آورد

ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که با دارایی‌ها و دستاوردهایمان ارزش‌گذاری می‌شویم و شاید این ارزش‌گذاری‌ها این باور غلط را در ما القا کند که ثروتمندها از سایرین بهترند؛ اما این تفکر صحیح نیست. اگر کمی به اطراف خود نگاه کنیم خواهیم دید که ثروت، رفاه می‌آورد ولی لزوماً افراد را شاد و خوشبخت نمی‌کند. احساس شادکامی و خوشبختی تا حد بسیاری وابسته به دلایل درونی است و نه بیرونی.

۱۲. باور به اینکه گذشته ما، آینده‌ی ما را رقم می‌زند

اگر در خانواده‌ای فقیر به دنیا آمده باشید یا اشتباهی در گذشته‌ی خویش داشته باشید، بدین معنا نیست که آینده‌ی بدی در انتظارتان است. شما می‌توانید آینده‌ی بهتری برای خود بسازید. اگر به خاطر گذشته به خودتان برچسب «شکست خورده» یا «بدشانس» بزنید، نگرش شکست خورده و بدشانس را با خود همراه می‌کنید و به این ناکامی ادامه می‌دهید، همان گونه که می‌دانید، شما آن چیزی می‌شوید که بدان باور دارید. پس افکارتان را عوض کنید؛ زندگیتان عوض می‌شود.

تمرین



شما معمولاً از کدامیک از این باورهای سمی استفاده می‌کنید؟

باورهای سمی دیگری که می‌توانید به این فهرست اضافه کنید، کدام است؟

این باور یا باورها چه مشکلاتی برای شما ایجاد کرده است؟

به نظر شما چه عاملی مانع تغییر این باورها می‌شود؟

چنانچه شما نیز درگیر این باورها یا باورهای سمی دیگری هستید و نمی‌توانید به راحتی کنارشان بگذارید، حتماً از یک متخصص راهنمایی و کمک بگیرید.

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 دهی و بهبود نشریه خود، ما را یاری نمایید.

پیام کوتاه
۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸



پیام‌مناور

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران
مدیر مسئول: دکتر حمید یعقوبی

سرمدییر: حمید پیروی

همکاران این شماره: مریم نوری زاده،
فاطمه حسین پور، یلدا طبسی

ویراستار: سپیده معتمدی

تنظیم مطالب: مریم نوری زاده

امور اجرایی: علی صیدی، آزاده سعادت‌مند،
معصومه وقار

طراح گرافیک: زیبا حمیدی

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

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