



به نام خدا

شماره ۱۹۹  
سال هجدهم  
مهر ماه ۱۳۹۷

# پیام مشاور

PAYAM-E MOSHAVER

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



شماره مقاله ۹۷۰۷۱

## ویژه روز جهانی سلامت روان

دنیای امروز ما دستخوش اتفاقات و رویدادهای متعددی است. جنگ، خشونت، مشکلات کسب و کار، مشکلات اقتصادی و اجتماعی، نقض حقوق بشر و نظایر آن از جمله مسائلی است که جوانان یا خود با آن دست به گریبان یا شاهد آن‌اند.

اگر می‌خواهیم جوانان ما قوی و سلامت باشند و از مسائلی چون خشونت، سوءاستفاده، مصرف مواد و سوءمصرف از اینترنت برکنار بمانند، باید مداخلات بیشتری صورت بگیرد. باید با شناخت بیشتر نیازهای جوانان در دنیای امروز، در جهت حفظ و ارتقای سلامت روان آنان گام‌های موثرتری برداشته شود.

دهم اکتبر روز جهانی سلامت روان، روز اطلاع‌رسانی درباره اختلالات روانی و زدودن ذهنیات منفی درباره این اختلالات است.

در این روز تلاش می‌شود به افراد آموزش‌های لازم داده شود تا سلامت روان خود و اطرافیان را جدی بگیرند، در جهت بهبود اختلالات روانی تلاش کنند و روی فرد مبتلا برچسب نزنند. به همین سبب، هر سال با شعاری خاص برنامه‌های این روز طراحی می‌شوند. دهم اکتبر ۲۰۱۸، مصادف با ۱۸ مهر ۱۳۹۷، روز جهانی سلامت روان با شعار «**سلامت روان جوانان: جهان در حال تغییر**» تمرکز خود را بر سلامت روان جوانان گذاشته است.

# سرت سلامت!

سلامت روان شامل بهزیستی هیجانی، روانشناختی و اجتماعی است که نحوه تفکر، نوع احساس و شیوه عملکردمان را تحت تاثیر قرار می‌دهد. سلامت روان علاوه بر موارد فوق، بر نحوه مدیریت استرس و هیجانات منفی و نیز شیوه ارتباط برقرار کردن با دیگران، تصمیم‌گیری و گزینش انتخاب‌هایمان تاثیر می‌گذارد.

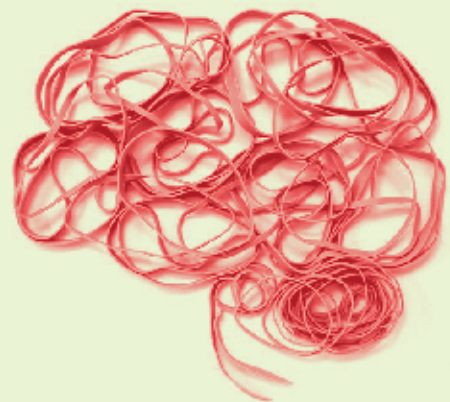
اختلالات روانی در جهان امروز شایع‌اند و خود می‌توانند مشکلات دیگری بیافرینند. با وجود تلاش بسیاری از سازمان‌ها برای ایجاد آگاهی درباره این اختلالات و اهمیت سلامت روان، هنوز بسیاری از افراد در این خصوص دانش کافی ندارند.

سلامت روان ما تحت تاثیر عوامل متعددی است و البته دلایل نسبتاً مشخصی دارد. تحقیقات نشان می‌دهند تلفیقی از عوامل زیستی، ژنتیکی، روانشناختی، محیطی و اجتماعی در کیفیت سلامت روان ما موثر است. بدیهی است در این میان، آگاه بودن و دانش ما می‌تواند کمک کند تا در صورت شناختن نشانه‌های هشداردهنده در خود و دیگران آنها را جدی بگیریم و هرچه سریع‌تر اقدام کنیم. علت مزمن شدن برخی اختلالات روانی، جدی نگرفتن آن‌ها در هنگام بروز علائم اولیه و انکار آن‌هاست.

در این‌جا به چند علامت رایج و مهم اشاره می‌کنیم که در صورت بروز باید هرچه سریع‌تر به روانپزشک یا روانشناس بالینی مراجعه شود. این علائم عبارت‌اند از:

- خوردن یا خوابیدن بیشتر یا کمتر از حد معمول
- کناره‌گیری از افراد
- کناره‌گیری از فعالیت‌های روزمره و همیشگی
- کاهش یا فقدان انرژی، خستگی مداوم
- بی‌علاقگی، بی‌حسی، بی‌انگیزگی
- دردهای بی دلیل و فاقد مرجع جسمانی
- احساس درماندگی و ناامیدی
- مصرف مفرط سیگار
- سوءمصرف الکل و مواد مخدر
- احساسات منفی مزمن و نامعمول مثل گنجی، خشم، دلشوره، ناراحتی، بدخلقی، نگرانی و استرس
- جر و بحث و درگیری دائم با دوستان و خانواده
- مشکلات تحصیلی
- تغییرات خلق ناگهانی و مشکل‌آفرین در زندگی
- شنیدن صداها یا داشتن تفکراتی که با واقعیت منطبق نیستند.
- تفکر آسیب رسان به خود یا دیگران
- ناتوانی در به انجام رساندن کارهای روزمره

گفتنی است بعضی از این نشانه‌ها الزاماً در همه افراد علامتی جدی به شمار نمی‌رود. پس با داشتن هر یک از آنها نباید به خود یا دیگران برچسب بزنیم، ولی چنانچه این نشانه‌ها را دیدیم باید به متخصص مراجعه کنیم تا ارزیابی شویم و در صورت نیاز درمان را هرچه زودتر آغاز کنیم. همچنین باید بدانیم که درمان همیشه با مصرف دارو آغاز نمی‌شود. پس با این نگاه که مایل به مصرف داروهای روانپزشکی نیستیم، شانس بهبود و شروع درمان مناسب را از خود بگیریم. سلامت روان به ما کمک می‌کند هیجان‌اتمان را به درستی مدیریت کنیم و از زندگی لذت ببریم، حتی وقتی مشکلاتی بر سر راهمان وجود دارد. داشتن ذهن و روان سالم به اندازه جسم سالم مهم است.



ایجاد عادت‌هایی ساده برای تقویت نگرش مثبت

# تمرین مثبت‌دین

نگرش ما سهمی عمده در احساس، رفتار و همچنین نتیجه اقدامات ما دارد. نگرش منفی بازدارنده تعاملات موثر است. در واقع نه تنها نمی‌گذارد ما احساسی خوشایند داشته باشیم و از زندگی لذت ببریم، نمی‌گذارد آن قدر که می‌خواهیم روی افرادی که با آنها در تعامل ایم تاثیرگذار باشیم. نگرش منفی ما نه تنها روی خود ما، بلکه بر دنیای پیرامونمان نیز تاثیر می‌گذارد. در مقابل، نگرش مثبت می‌تواند تعاملات ما را بهبود بخشد و به ما در دستیابی به موفقیت یاری رساند. از همین روست که شکل‌گیری عادت‌هایی که سبب ایجاد و تداوم نگرش مثبت در ما می‌شود، اهمیت دارد. تلاش برای ایجاد این عادت‌ها می‌تواند دنیای ما را به شکلی شگفت‌انگیز تغییر دهد.

## شکرگزار باشیم

در زندگی همه، لحظات زشت و زیبا وجود دارد. زندگی روزمره ما ترکیبی از اتفاقات مطلوب و نامطلوب است. شاید تعداد اتفاقات مطلوب و نامطلوب در روزهای مختلف متفاوت باشد، اما نمی‌توان انکار کرد که در بدترین روزهای زندگی هم لحظات ناب و زیبا می‌تواند شکل بگیرد. کافی است این اتفاقات کوچک را ببینیم و روی آنها متمرکز شویم. فرقی نمی‌کند چه قدر کوچک و کم اهمیت باشد، یا در مقابل سیل عظیم اتفاقات نامطلوب چه قدر جزئی باشد. مهم این است که آنها را ببینیم و برای به وقوع پیوستن آنها شکرگزار باشیم. واقعیت این است که در بدترین اوضاع هم می‌توان باز بهانه‌ای برای شکرگزاری پیدا کرد. بهتر است فهرستی داشته باشیم از ۵ مورد از داشته‌ها و اتفاقاتی که می‌توانیم به خاطر آنها شاکر باشیم. این فهرست را در دسترس داشته باشیم و نعمت‌هایی را که در اختیارمان است به خود گوشزد کنیم. به علاوه می‌توانیم هر روز اتفاقات خوشایند را بنویسیم و در پایان هفته آنها را مرور کنیم. به احتمال زیاد، از نعمت‌هایی که در اختیارمان بوده شگفت‌زده خواهیم شد. مطالعات علمی نشان می‌دهد شکرگزاری سبب افزایش سطح شادابی می‌گردد و میزان اضطراب و تنش را کاهش می‌دهد.



شماره مقاله ۹۷۰۷۳

### تنفس عمیق را تمرین کنیم

مطالعات متعدد نشان می‌دهند که تنفس عمیق ذهن ما را آرام می‌کند و حتی کمک می‌کند تا بهتر فکر کنیم. می‌توانید آرام بنشینید. عمیق و از طریق شکم تنفس کنید. بهتر است در روز چند دقیقه‌ای به این شکل تنفس بکشید و در عین حال به تصویری آرامش بخش و دلنشین بیندیشید. شکی نیست که افکار مزاحم به سراغتان خواهد آمد. از حضور آنها آگاه باشید و بدون اینکه با آنها دست به گریبان شوید، دوباره روی تصویری که به شما آرامش می‌داد تمرکز کنید. همیشه گنجینه‌ای از افکار و تصاویر مثبت و آرامش بخش در اختیار داشته باشید تا در صورت لزوم از آنها استفاده کنید. تنفس درست موجب خوش‌حلقی ما می‌شود.

### بعضی واژه‌ها را تغشیر دهیم

یکی از مهم‌ترین کلماتی که ما در روز به کار می‌بریم کلمه "باید" است. "باید سرکار بروم"، "باید غذا درست کنم"، "باید درس بخوانم". اگر همین واژه را به "دارم" تبدیل کنیم به تغییرات بزرگی دست خواهیم یافت. برای مثال "دارم سر کار می‌روم"، "دارم غذا درست می‌کنم" یا "دارم درس می‌خوانم". یادمان باشد، همه افراد از موقعیت شغلی بهره‌مند نیستند تا با درآمد آن هزینه‌های زندگی را پرداخت کنند. همه افراد خانواده‌ای ندارند تا برای آنها غذا بپزند و دور یک میز بنشینند و حتی از بودن با یکدیگر لذت ببرند. این فکر می‌تواند میزان شادی را افزایش دهد و تنش را در ما کم کند.

### پیگیری دائمی اخبار را متوقف کنیم

اطراف ما اخبار دل‌تنگ‌کننده و رسانه‌هایی که اخبار منفی را ترویج می‌دهند کم نیست. این قبیل اخبار ممکن است ما را دل‌آزرده، ناراحت، دل‌سرد و حتی بدبین کنند. اگر تحمل شنیدن اخبار ناگوار را ندارید، پیشنهاد می‌شود تا حد ممکن از آنها اجتناب کنید.

### گاهی شکست، پیش‌نیاز موفقیت است

هر شکستی می‌تواند تجربه‌ای برای ما به ارمغان بیاورد که در موفقیت‌های بعدی‌مان نقش کلیدی بازی کند. شکست در زندگی همه ما طبیعی است و همه ما قطعاً دچار شکست خواهیم شد. موقعیت‌های شغلی، برخورد با افراد مختلف و موقعیت‌های مختلف زندگی همگی شرایطی است که ممکن است در آنها شکست بخوریم. بهتر است به جای حسرت خوردن یا برچسب زدن به خود به عنوان شکست‌خورده، برای دفعات دیگری که در موقعیت مشابه قرار می‌گیریم برنامه‌ریزی کنیم تا دیگر متحمل شکست نشویم. البته به یاد داشته باشید که ما روی بسیاری از اتفاقات، کنترل اندکی داریم. پس بسیار محتمل است که همیشه همه چیز همان‌طور که انتظار داریم پیش نرود.

### بیشتر از کلمات مثبت استفاده کنیم

زبان ما سهمی بسزا در نگرش ما به خودمان، زندگی و محیط پیرامونمان دارد. وقتی خود و زندگی‌مان را وصف می‌کنیم، استفاده از واژه‌ها و عبارات مثبت می‌تواند سازنده باشد. زندگی ما تا حد زیادی متأثر از تصوراتمان از خود و زندگی‌مان است. اگر باور کنیم که زندگی غنی و آرامی داریم، زندگی آرام‌تری خواهیم داشت تا آنکه بر نداشته‌ها تمرکز کنیم و مرتب به خود بگوییم شکست خورده ایم. واگویی‌های منفی بر تعریف ما از خودمان اثر می‌گذارد و برای همین باید به جای آنها عبارات مثبت به کار برده شود. برای مثال بهتر است به جای آنکه بگوییم شکست خوردم، بگوییم دفعه بعد باید بیشتر تلاش کنم چون می‌توانم از عهده این کار بر بیایم.

### مراقب برداشت‌های خود باشیم

به خاطر داشته باشیم آنچه تجارب زندگی ما را می‌سازد اتفاقات رخ داده نیست بلکه تعبیر و تفسیر ما از آن واقعه است. پس اینکه چه نگرشی داشته باشیم مستقیماً به انتخاب خود ما بستگی دارد. مهم است که چه نگرش و تفسیری را انتخاب می‌کنیم. چه کلماتی به کار می‌بریم و درباره خود و دنیای پیرامونمان چه افکار و باورهایی داریم. یادمان باشد مثبت‌اندیشی به معنای رویارو یا درگیر نشدن با مشکلات نیست. بلکه به معنای تلاش برای حل و فصل کردن مشکل و نیز خوش‌بین بودن به عبور از مشکل است.

### مراقب اطراف خود باشیم

اشخاص دور و بر ما تاثیر زیادی بر خلق و خو و نگرش ما دارند. درگیری و تعامل زیاد با افراد منفی‌باف ممکن است ذهن ما را نیز به منفی‌بافی سوق دهد. افراد همیشه شاکتی، رضایت کمتری از زندگی دارند، خلق پایین‌تری را تجربه می‌کنند و در مجموع بدبین‌اند. از سوی دیگر، بودن در کنار افرادی که مثبت‌اندیش‌اند و بیشتر از کلمات مثبت استفاده می‌کنند، در اخلاق و خط فکری و حتی واژه‌هایی که به کار می‌برید، تاثیرگذارند. افرادی که از گرمای تابستان و سرمای زمستان نمی‌نالند، دنیای ما را زیباتر می‌کنند و توجه ما را بیشتر به سمت نکات مثبت زندگی معطوف می‌کنند. دوستان و همکاران و اطرافیان‌تان را تا حد ممکن از بین کسانی انتخاب کنید که نگرش مثبتی دارند. همنشین بودن با حداقل ۵ نفر از این افراد می‌تواند زندگی ما را متحول کند.

### هدف‌مند باشیم

بهتر است هر روز پیش از شروع فعالیت‌های روزانه، بدانیم که در آن روز به دنبال دستیابی به کدام یک از اهداف کوتاه‌مدت‌مان هستیم و برای دستیابی به کدام هدف بلندمدت تلاش می‌کنیم؛ دوست داریم در انتهای روز به کجا رسیده باشیم؟ در ارتباطاتمان چه تغییراتی ایجاد شود؟ قرار است امروز چه کار کنیم که در انتهای روز حس خوبی داشته باشیم؟

به خاطر داشته باشیم برای داشتن نگرش مثبت باید به محیط پیرامون نیز حساس باشیم. قبول مسئولیت و قابل اعتماد بودن از جمله این‌گونه حساسیت‌هاست. هریک از ما با داشتن برنامه و هدف می‌توانیم تلاش کنیم به نوعی بر دنیای اطرافمان تاثیر مثبت بگذاریم و به طریقی شادی و لبخند را به اطرافیانمان هدیه دهیم.

### شوخی را جدی بگیریم

شوخی ابزار مهمی است که باید در موقعیت‌های دشوار، جدی گرفته شود. به هر حال موقعیت دشوار می‌گذرد و آنچه بر ما گذشته است تبدیل به تجربه یا خاطره یا حتی در بعضی مواقع شوخی می‌شود تا دست آویزی برای خندیدن شود.



صاحب امتیاز مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول دکتر منصوره السادات صادقی

سردبیر حمید پیروی

دبیر تحریریه مریم نوری زاده

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

ویراستار سپیده معتمدی

امور اجرایی علی صیدی

طراح گرافیک امیرحسینی

تیراژ ۱۰۵,۰۰۰ نسخه

فکس ۶۶۴۱۶۱۳۰

تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد برلون، پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه



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

دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم  
[www.iransco.org](http://www.iransco.org)



آدرس ایمیل نشریه پیام مشاور  
[PayameMoshaver@ut.ac.ir](mailto:PayameMoshaver@ut.ac.ir)



برای دریافت اپلیکیشن پیام مشاور و یا از فروشگاه‌های اپلیکیشن به رایگان دریافت نمایید.

پیام مشاور



کافه‌بازار



سیب‌اپ



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

۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸



شماره مقاله ۹۷۰۷۴

با خودآگاهی وارد سال تحصیلی جدید شویم

## از خود، آگاه باشیم

- خودآگاهی یعنی توانایی شناخت خود و آگاهی از خصوصیات و ویژگی‌های مثبت و منفی، ارزش‌ها، هدف‌ها، آرزوهای، ترس‌ها، توانایی‌ها و ناتوانی‌ها. همچنین، خودآگاهی یعنی شناخت افکار، احساسات، رفتارهای معمول و شیوه ارتباط برقرار کردن با دیگران.
- هدف از خودآگاه شدن این است که فرد با تعمق بیشتری به ویژگی‌های خود بنگرد و تصمیم بگیرد خود را تصحیح کند و ارتقا ببخشد. در آغاز سال تحصیلی جدید، بد نیست با خودآگاهی بیشتری وارد فضای تحصیلی شویم، چرا که این خودآگاهی در بهبود خلق و خوی ما و شیوه درس خواندنیان و نیز ارتباط‌های ما تأثیری بسزا خواهد داشت.
- برای خودآگاه شدن باید کمی بر روی خودمان تمرکز کنیم و چند روز یا چند هفته، خود را زیر نظر بگیریم و ضمن مشاهده کردن افکار، احساسات و رفتارمان، سوالات زیر را از خودمان بپرسیم و پاسخ‌های عمیق و نه از سر عادت به آنها بدهیم. می‌توانید پاسخ‌های خود را ثبت کنید و در روزهای مختلف به آن رجوع کنید و آن‌ها را کامل‌تر کنید یا تغییر دهید. با ما همراه باشید. شما می‌توانید سوالات بیشتری مطرح کنید و خودآگاهی را در زندگی خود پویا و مستمر سازید.
- من کیستم؟
- ویژگی‌های مثبت و منفی من چیست؟
- توانمندی‌های من چیست؟ نقاط ضعف من چیست؟
- ترس‌های من کدام است؟
- آرزوهای من چیست؟
- چه هدف‌هایی در زندگی‌ام دارم؟
- چه بلند پروازی‌هایی دارم؟
- چه افرادی و چه چیزهایی مرا خوشحال می‌کنند؟
- پیروزی‌ها و شکست‌هایم تا کنون چه بوده است؟
- علت پیروزی‌ها و شکست‌های من چه بوده است؟
- به طور کلی از زندگی چه انتظاری دارم؟
- هیجان‌های من (مثبت و منفی) شامل چه مواردی می‌شود؟
- آیا قادرم هیجان‌های خودم را مدیریت کنم؟
- موضوعی که بیشتر مرا عصبانی می‌کند چیست؟ چگونه با آن مواجه می‌شوم؟
- بیشترین موضوعی که موجب غم و اندوه من می‌شود چیست؟ چگونه با آن مواجه می‌شوم؟
- ارتباط با اطرافیانم (خانواده، دوستان، همکاران و...) چگونه است؟ آیا از روابطم احساس رضایت می‌کنم؟
- حس می‌زنم دیگران مرا چگونه شخصیتی می‌بینند؟
- حساسیت‌های من در زندگی چیست؟
- نگاه کلی من درباره خودم، اطرافیانم، انسان‌ها، آینده و جهان چیست؟
- می‌خواهم دو سال آینده، ۵ سال آینده، کجا و در چه شرایطی باشم؟
- چقدر خودم را دوست دارم؟
- چیزی که در خودم دوست دارم این است که ...
- بدترین چیزی که در من هست و آن را دوست ندارم این است که ...
- از خودم ناراحتم چون ...
- به خودم افتخار می‌کنم چون ...
- خود آگاهی به این چند سوال ختم نمی‌شود و هر سوال، خود زمینه‌ساز سوالات دیگری است. شما چه سوالات دیگری می‌توانید به این‌ها اضافه کنید؟

