

معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت



۲۴۲

پیام مشاور

■ نشریه مشترک دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و مرکز مشاوره دانشگاه تهران ■ سال بیست و یکم / اسفند ماه ۱۴۰۰

در این شماره می‌خوانید:

در روزهای آخر اسفند ۲

آرامش درون ۶

انعطاف‌پذیر باشید ۱۳

حاک را زنده کند تربیت باد بهار
سنا باشد که دلش زنده نکرد ددیم
سعی

خودمراقبتی و دیگر مراقبتی
مسئولیت فردی و اجتماعی

در روزهای آخر اسفند...

وقتی به روزهای آخر سال نزدیک می‌شویم، بیشتر ما درگیر افکاری مشترک می‌شویم. از جمله ارزیابی سالی که گذشت و برنامه‌ریزی برای سالی که پیش رو داریم. بیشتر ما علاقه‌مندیم با نو شدن سال نه فقط خانه و زندگی، که حالمان را هم نو کنیم. دعا می‌کنیم که حالمان به بهترین حال‌ها و روزگارمان به بهترین روزها تبدیل شود.

گرچه در این دو سال و اندی که درگیر کرونا بودیم شاید چندان متوجه تغییر فصول و ایام نشدیم، و شاید آن قدر چشم‌انتظار بهار بی‌کرونا ماندیم که سرعت عبور سال‌ها از روزها بیشتر شد؛ با این همه، گردش زمین به دور خورشید و گذر ایام منتظر افکار و احساسات ما نمی‌ماند.

روزها می‌گذرد و ما می‌مانیم و آرزوهایی که اگر دست‌نجنبانیم حسرت فردا خواهد شد. هوای بهار که می‌آید، بیشتر ما دوباره یاد همین آرزوهای کوچک و بزرگ می‌افتیم و گمان می‌کنیم همان شنبه که می‌خواستیم نزدیک است. امسال هم مثل هر بهار بیایید دقایقی با خودمان خلوت و آرزوهایمان را کمی گردگیری کنیم. شاید راهی نو برای دستیابی به آنها پیدا کردیم. برای این گردگیری می‌توانید کمی هم قدم ما شوید.



گام نخست: همه می‌دانیم که اولین قدم برای رسیدن به هر خواست یا هدفی، شناسایی دقیق آن خواست است. اینکه دقیقاً بدانیم چه می‌خواهیم، اگر به چنین خواسته‌ای دست یابیم چه تغییرات شگرفی در زندگی‌مان رخ خواهد داد و اینکه پس از دستیابی به این هدف، چه دستاوردهایی در زندگی‌مان خواهیم داشت.

اما متأسفانه بسیاری از ما دقیقاً نمی‌دانیم دنبال چه چیزی هستیم. وقتی ارزش‌ها و اولویت‌هایمان را در زندگی شناسیم، نمی‌توانیم به خوبی در جهت دستیابی به آنها حرکت کنیم. دانشجویی را تصور کنید که ارزشی به نام علم‌آموزی او را به فضای دانشگاه برده است. او با هدف ارتقای سطح دانش و البته بینش خود به این فضا آمده است. با این حال، در جلسه امتحان برای گرفتن نمره بهتر تقلب می‌کند اتفاقی که متأسفانه با



ایجاد شرایط امتحان آنلاین برای بسیاری از دانشجویان فراهم شده بود. اینجاست که ارزش‌هایی مثل صداقت، علم‌آموزی و پیشرفت علمی فقط برای گرفتن نمرهٔ بیشتر قربانی می‌شوند و این بی‌تردید آن زندگی ارزشمند و مطلوب دانشجوی اهل علم و دانش نخواهد بود. بیایید در سال جدید کمی دقیق‌تر ارزش‌هایمان را شناسایی کنیم و در فهرستی آنها را برای خود طبقه‌بندی کنیم تا بهتر بدانیم دقیقاً چه خواسته‌ای داریم و می‌خواهیم به کجا برسیم.

گام دوم: قدم بعدی شناسایی منابع و افرادی است که می‌توانند برای رسیدن به اهدافمان ما را یاری کنند. والدین، اساتید، دوستان، کتاب‌ها، سمینارها که این روزها بیشتر تبدیل به وبینارها و برنامه‌های زنده در فضای مجازی شده است، شاید همان گذرگاه‌هایی باشند که به ما در مسیر رسیدن به اهدافمان کمک می‌کنند. منابع را دست کم نگیریم و بدانیم هرچه گزینه‌های مختلف در اختیار داشته باشیم بیشتر به آنها دسترسی داشته باشیم و بهتر می‌توانیم به خواست و آرزویمان برسیم.

گام سوم: گام بعدی برنامه‌ریزی است. فارغ از اینکه چه خواست و آرزویی داریم، باید بدانیم در چه مسیری حرکت کنیم تا بتوانیم به این خواست دست یابیم. به طور دقیق باید مراحل رسیدن به هدف خود و زمان لازم برای پیمودن هر مرحله را مشخص کنیم. نوشتن یک برنامه زمانی مشخص و دقیق می‌تواند بسیار راهگشا باشد. برای مثال می‌توانیم جدولی مشابه جدول زیر



درست کنیم و برای هر هدف برنامه زمانی مشخص و دقیق تعیین نماییم.

هدف	هفته اول فرودین	هفته دوم فروردین	هفته سوم فروردین	هفته چهارم فروردین
شماره ۱	گام اول	گام دوم
شماره ۲	گام اول

در محلی که برای گام‌ها تعیین شده است می‌توانیم مراحل را که برای به انجام رساندن یک کار لازم است، مشخص کنیم. به خاطر داشته باشیم که هر چه این گام‌ها دقیق‌تر و جزئی‌تر باشد احتمال موفقیت در برنامه بیشتر است.

پیشنهاد می‌شود موانع به تحقق رساندن هر گام را هم مشخص کنیم. به هر ترتیب در این سفر فراز و نشیب‌هایی منتظر ماست. قرار نیست همواره همه چیز مطابق میل ما پیش برود. همیشه اتفاقات نامنتظره ممکن است برنامه ما را تحت تأثیر قرار دهد. باید برای بروز این اتفاقات در همین گام نخست، خود را آماده کنیم. یادمان باشد هر سفری چالش‌های خودش را دارد. گریزی از این چالش‌ها نیست. اما می‌توانیم با آمادگی به پیشواز آنها برویم.

یادمان باشد ممکن است در اجرای اهدافمان با شکست مواجه شویم، ممکن است نتوانیم همه چیز را آن طور که باید و شاید مدیریت کنیم اما به هر حال همین که تلاش می‌کنیم تا به موفقیت دست یابیم ارزشمند است. در این مسیر با وجود همه چالش‌ها و افکار منفی دلسرد نشویم. یادمان باشد، امسال می‌تواند فرصت و هدایایی نو برای ما به ارمغان آورد.



آرامش درون

اگر حتی لحظاتی کوتاه آرامش عمیق درونی را تجربه کرده باشید، خواهید دانست که رسیدن به آرامش تا چه حد لذتبخش و روح افزاست. ما همه دوست داریم، حتی اگر شده برای دقایقی، احساس آرامش عمیق درونی کنیم.

شماره مقاله: ۰۰۱۲۲



یکی از خصوصیات انسانی و معنوی که در دنیای امروز بحث‌برانگیز شده آرامش است، چه آرامش درونی و چه آرامش جهانی. به نظر می‌رسد در دنیای پرهیاهو و زندگی پُرسرعت بشر امروزی، آرامش به تدریج به اکسیری کمیاب بدل شده باشد و افرادی کم‌شمار از آن بهره‌مند باشند. باید گفت استرس‌های زندگی پیچیده شهری یکی از عوامل مهم سلب آرامش است. مشکلات دیگر زندگی، همچون مشکلات اقتصادی، عاطفی، جسمی و روانی از عوامل دیگرند.

بسیاری از افرادی که برای روان‌درمانی و مشاوره مراجعه می‌کنند، آگاهانه یا ناخودآگاه در پی این آرامش‌اند؛ اما مشکل این است که بسیاری اوقات در جای مناسب به دنبال آرامش نیستیم.

به نظر بسیاری از بزرگان و اندیشمندان و بر اساس تجربه بسیاری از انسان‌ها، **آرامش حقیقی در درون انسان یافت می‌شود.** در واقع " آنچه ما در درون به دست می‌آوریم واقعیت بیرونی زندگی ما را تغییر خواهد داد." ممکن است فکر کنیم رسیدن به اهدافمان در زندگی ما را به آرامشی پایدار خواهد رساند: اگر در رشته دلخواه در دانشگاه قبول شوم، اگر فارغ‌التحصیل شوم، اگر کار مناسب پیدا کنم، اگر با شخص مورد علاقه‌ام ازدواج کنم، و اگر... به آرامش واقعی می‌رسم. ولی بسیاری اوقات به آنچه می‌خواهیم می‌رسیم و هنوز از آرامش خبری نیست. البته رسیدن به اهداف ارزشمند یکی از عوامل لازم برای رسیدن به آرامش است، اما کافی نیست. آرامش درونی بیشتر نتیجه یک نوع نگرش



خاص به زندگی است تا نتیجه دستاوردها و شرایط زندگی. انسانی که به شناخت نسبی خود نائل آمده و با خود و زندگی به صلح رسیده احساس آرامش بیشتری می‌کند. همچنین انسان‌هایی که نگرشی معنوی و پذیرا گونه به زندگی دارند از آرامش بیشتری برخوردارند.
در اینجا چند نگرش و مهارت مختلف برای کسب آرامش درونی مطرح می‌شوند:

اصل پذیرش خود: زمانی که خود را با تمامی کمی‌ها و کاستی‌ها می‌پذیریم، زمانی که زندگی‌مان را به همان صورتی که هست قبول می‌کنیم، به آرامش می‌رسیم. در



یکی از تحقیقات انجام شده در این زمینه، شرکت کننده‌ها آرامش درون را زایل کرده پذیرش خود می‌دانستند که به قدرت حفظ آرامش در لحظات سخت می‌انجامد. حتی اگر ما یا زندگی‌مان نیاز به تغییر داشته باشد، اگر تغییر را از نقطه پذیرش آغاز کنیم بسیار راحت‌تر و امکان‌پذیرتر خواهد بود، بسیاری از ناراحتی‌های ما به سبب نپذیرفتن واقعیت‌های زندگی است. آیا قادریم کاری کنیم خورشید طلوع نکند؟ پس چرا بیهوده با واقعیتی انکارناپذیر و تغییرناپذیر بجنگیم. البته باید قدرت تشخیص امور تغییرپذیر و تغییرناپذیر را داشته باشیم.

حضور داشتن در لحظه و در زمان حال: یکی از الزامات آرامش درونی حضور داشتن در لحظات زندگی است. وقتی همواره در گذشته یا آینده سیر می‌کنیم و دچار ازدحام افکاریم، آرامش کافی نداریم و در لحظه حضور نداریم. اما هر چه بیشتر در زمان حال حضور داشته باشیم، از لحظات زندگی بیشتر بهره خواهیم برد و به شادی و آرامش بیشتری خواهیم رسید. هرچقدر که ذهن ما آرام‌تر و تضادهای درونی‌مان کمتر باشند، حضور بیشتری در لحظه پیدا می‌کنیم. برای اینکه حضور بیشتر پیدا کنیم باید به شناخت خود و پالایش افکار و احساسات خود پردازیم. عبادت و مراقبه نیز به حضور بیشتر ما در لحظه حال کمک می‌کنند.

نامیدی به خود راه ندادن: نامیدی زهری است که به تدریج وارد می‌شود و مسمومیت مزمن ایجاد می‌کند و حتی کار به جایی می‌رسد که شخص نمی‌داند چه



چیزی باعث این مسمومیت شده است. منفی نگری و منفی بافی باعث ناامیدی می‌شود. ناامیدی مزمن به افسردگی می‌انجامد. هرچقدر نگرانی‌های ما کمتر باشد و مثبت اندیش تر باشیم، امیدوارانه‌تر به زندگی خواهیم نگریست. انسان‌هایی که امید بیشتری به زندگی دارند آرامش بیشتری دارند و به موفقیت‌های بیشتری دست می‌یابند.

ساده زیستن: ساده زیستن، موهبتی آسمانی است. انسان‌های قانع که به دنبال تجملات و پیچیدگی نیستند، آرامش بیشتری دارند. بسیاری اوقات لذت زندگی نیز در سادگی است، مانند قدم زدن در طبیعت و لذت بردن از مناظر، یا شرکت کردن در یک جمع دوستانه. اندیشمندان زیادی درباره مواهب سادگی سخن گفته‌اند همچنان که **حضرت علی علیه السلام خود مظهر تقوا و ساده زیستن بودند، می‌فرمایند: چه زیباست برای انسان که به اندک بسازد و فراوان ببخشد.**

با مهربانی با دیگران برخورد کردن: مهربانی یکی از ویژگی‌های انسانی است که او را ارتقا می‌دهد و باعث شکوفایی معنوی او می‌شود. هرچقدر که ما بیشتر با دیگران با مهربانی و خوبی رفتار کنیم ویژگی‌ها و احساسات خوب را در خود پرورش می‌دهیم که باعث آرامش درونی و شادی ما می‌شوند. از قدیم گفته‌اند از یک دست بده تا از دست دیگر بگیری. اگر به دیگران عشق و محبت بدهیم، عشق و محبت نیز دریافت می‌کنیم.



به اعتقادات و تمرینات معنوی پرداختن: دین و معنویت به سؤالات بنیادی انسان درباره آفرینش و غایت زندگی پاسخ می‌دهند. تحقیقات نشان می‌دهد انسان‌هایی که نگرش معنوی به زندگی دارند آرامش عمیق‌تری دارند و در مقابل ناملایمات و سختی‌های زندگی مقاوم‌ترند. انسان‌هایی که به دین و معنویت می‌پردازند و وجود خداوند را به عنوان یک قادر متعال و مهربان می‌پذیرند، در انجام بسیاری از امور زندگی به او توکل می‌کنند و این به آنها کمک می‌کند تا با اطمینان و آرامش خاطر بیشتری در مسیر زندگی حرکت کنند.



نگاهی طنزآمیز داشتن: یکی از مشکلات ما این است که خود و زندگی را بسیار جدی می‌گیریم. انسان‌هایی که دیدگاه طنزآمیز دارند و توانایی خندیدن به خود و زندگی را دارند، از سبک‌باری و آرامش بیشتری برخوردار خواهند بود. نگاه طنزآمیز به خصوص به مشکلات، به فاصله گرفتن از آنها و حفظ آرامش کمک می‌کند. تصمیماتی که در زمان آرامش می‌گیریم بسیار متناسب‌تر و مفیدتر از تصمیماتی‌اند که در حالت ناآرامی و پریشانی خاطر می‌گیریم.

نزدیکی به طبیعت: متأسفانه زندگی شهری به جدایی انسان از طبیعت منجر شده است. این در حالی است که طبیعت بکر پر از آرامش و انرژی است و به آرامش ذهن کمک می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد که طبیعت به بیداری احساسات معنوی و حس آرامش درونی یاری می‌کند.

“

پس از مطالعه این مطلب برای مدتی در خود بازنگری کنید و ببینید تا چه اندازه از آرامش درون برخوردارید.

”



انعطاف پذير باشيد



انعطاف‌پذیری یکی از ویژگی‌های شخصیتی است که با سلامت روان و بلوغ عاطفی و روانی مربوط است.

پافشاری بر روی یک هدف، تصمیم، باور یا راهبرد، علی‌رغم وجود شواهدی مبنی بر نامناسب یا زیان‌بار بودن آن، نشانه‌ای از انعطاف‌ناپذیری است. این افراد به دلیل پافشاری و لجاجت ورزیدن بر برخی امور، در معرض استرس یا فشار روانی زیادی قرار دارند و اغلب به افسردگی مبتلا می‌شوند. برخی افراد انعطاف‌پذیرند، آنها اهدافی متناسب با توانایی خود انتخاب می‌کنند و اگر تجارب به آنها نشان دهد که توانایی دستیابی به هدفی را ندارند، اهداف خود را تغییر می‌دهند.

افراد انعطاف‌ناپذیر نه تنها از وقت یا عمر خود هزینه می‌کنند، بلکه به مرور به مشکلات روان‌شناختی مبتلا



می‌شوند. در جازدن اصطلاحی است برای وصف افرادی که به دلیل انعطاف‌ناپذیری شناختی بر روی اهداف، برنامه‌ها و تصمیم‌های خود پافشاری می‌کنند. این اصرار و پافشاری نتیجه‌ای جز آسیب روانی نخواهد داشت. در وصف این افراد می‌توان از استعاره «در بسته» استفاده کرد. این افراد به در بسته فشار می‌آورند تا آن را باز کنند و علی‌رغم این که می‌دانند در باز شدنی نیست، همچنان به گشودن آن اصرار می‌ورزند.

اروین یالوم، روان‌درمانگر برجسته معاصر، از درمانگران می‌خواهد که «اگر نمی‌توانید از در وارد شوید، از در پشتی وارد شوید»؛ یعنی اگر راهبردی ناکارآمد و بی‌نتیجه بود، جای آن را با راهبردی کارآمد و مؤثر عوض کنید. این توانایی، انعطاف‌پذیری شناختی در راهبرد نامیده می‌شود، که یکی از نشانه‌های سلامت روان است. افرادی که در انتخاب اهداف و راهبردها انعطاف‌ناپذیرند، برای تغییر این ویژگی‌ها و تقویت انعطاف‌پذیری به کمک روان‌شناس نیازمندند.

به نظر شما معایب انعطاف‌پذیری شناختی چیست؟

آیا کسی را می‌شناسید که سال‌ها بر تصمیم، هدف یا راهبرد خاصی اصرار ورزیده باشد؟ نتیجه چه بوده است؟



پیام مشاور

PAYAM MOSHAVER

ISSUE 242

صاحب امتیاز	مرکز مشاوره دانشگاه تهران
مدیر مسئول	دکتر ابراهیم نعیمی
سردبیر	حمید پیروی
دبیر تحریریه	فاطمه حسین پور
نویسندگان	فاطمه حسین پور، دکتر شهربانو قهاری، یلداطبسی
ویراستار	سپیده معتمدی
امور اجرایی	علی صیدی
طراح گرافیک	سولماز طاهری
	حمیدرضا منتظری

Mobile Edition

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
ch.saorg.ir



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



اپلیکیشن تلفن همراه
پیام مشاور



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

۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸