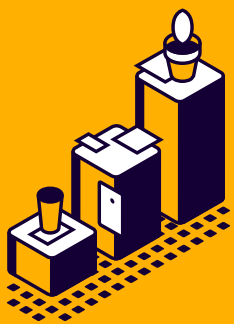


## سلامت روان برای همه

سرمایه‌گذاری بیشتر  
دسترسی بیشتر  
"برای همه و همه جا"



### در این شماره می‌خوانید:

- \* مسئولیت‌پذیری در کلاس‌های مجازی
- \* روابط اجتماعی اثربخش
- \* بخشش و گذشت
- \* ساختمان کلنگی

## مسئولیت‌پذیری در کلاس‌های مجازی

ورود به دنیای دانشجویی به معنای ورود به دنیایی پر از مسئولیت است. دانشجویان باید از این لحظه بیاموزند مسئولیت خیلی از انتخاب‌هایشان به عهده خودشان است و البته عواقب آن‌هم، چه خوب و چه بد، برای خودشان خواهد بود. دیگر مثل گذشته والدین پیگیر امور تحصیلی و حتی زندگی آن‌ها نخواهند بود. در سال‌های قبل که دانشجویان حتی ممکن بود برای تحصیل مجبور شوند به شهر محل تحصیل سفر کنند، مسئولیت مدیریت زندگی هم به عهده خود دانشجو بود. این مسئله امسال با توجه به شرایط بیماری کرونا و تحصیل مجازی تغییر کرده است. درواقع دانشجویان فارغ از اینکه در کدام شهر تحصیل می‌کنند می‌توانند در شهر خود بمانند.

با این حال هنوز بسیاری از مسئولیت‌ها روی دوش خود دانشجویان است. مهم است که دانشجویان بتوانند زمان خود را به بهترین شکل مدیریت کنند تا به موفقیت‌های تحصیلی دست یابند. لازم است همه دانشجویان تلاش کنند اصول مدیریت زمان را بشناسند و برای درس خواندن و شرکت در کلاس در کنار امور عادی زندگی برنامه‌ریزی کنند. امسال شاید بتوان گفت مسئولیت‌های آموزشی که به عهده خود دانشجویان است حتی تا حدودی بیشتر هم شده است. **درگوشی بگویم.** همه ما می‌دانیم دور زدن کلاس‌های مجازی خیلی راحت‌تر از رفتن سر کلاس حضوری است. اگر لازم بود در کلاس‌های حضوری کسی را به جای خودمان بفرستیم تا حضوری بزند، اینجا خیلی راحت‌تر می‌توانیم از حضور در کلاس به بهانه‌های مختلف شانه خالی کنیم. دیگر استاد حضور فیزیکی کنار ما ندارد تا شاهد این باشد که آیا ما به درس توجه داریم یا در ابرها سیر می‌کنیم! همه چیز دست خودمان است. انتخاب اینکه گوش کنیم یا شیطنت کنیم و حواسمان هر جایی جز سر کلاس باشد.

❖ انتخاب با خودمان است که از موقعیتی که این قدر برایش زحمت کشیده‌ایم بهره کافی را ببریم یا فقط کلاس‌ها را از سر بگذرانیم و با نمره‌های ناپلئونی دوران تحصیلمان را به پایان برسانیم.

❖ انتخاب با خودمان است که درس خواندن را به شب امتحان موکول کنیم یا به مرور یاد بگیریم تا بتوانیم در شغلی که در آینده انتخاب می‌کنیم توانمندتر باشیم و از آن مهم‌تر از فرایند یادگیری لذت ببریم.

❖ انتخاب با خودمان است که تلاش کنیم واقعاً یاد بگیریم یا سر امتحان با قلب نمره بیاوریم.

❖ انتخاب با خودمان است که از سال‌های دانشجویی‌مان لذت ببریم و سربلند و موفق بیرون بیاییم یا اینکه با هزار سختی و مشکل فقط آن را پشت سر بگذاریم و لیسانسی گرفته باشیم.

**یادمان باشد جایی که ما امروز نشسته‌ایم آرزوی خیلی‌هاست. تا چند وقت پیش آرزوی خودمان هم بود. باید از این موقعیت نهایت استفاده را ببریم.**

یادمان باشد که درست است که موفقیت تحصیلی همه چیز نیست و موفقیت‌های مختلفی می‌تواند در مسیر زندگی ما باشد اما در مسیر دستیابی به این موفقیت شیرین می‌توانیم مهارت‌های زیادی را در خود پرورش دهیم و تقویت کنیم که برای همه زندگی‌مان مفید باشد.

**امیدوارم بهترین انتخاب‌ها را امسال داشته باشی.**



# روابط اجتماعی اثربخش

تنهایی یک تجربه است به این معنی که روابط فعلی ما نیازهای ما را برآورده نمی‌کند. برخلاف تصور اولیه ما از معنای این کلمه، احساس تنهایی به این معنا نیست که فقط وقتی که تنها باشید احساس تنهایی کنید، تنهایی می‌تواند هر زمان که شما احساس نامطلوب بودن و یا انزوا می‌کنید بروز کند، برای نمونه زمانی که:

❖ در اطراف شما آدم‌های زیادی هستند، اما شما فکر می‌کنید که آن‌ها متناسب و سازگار با شما نیستند.

❖ در اطراف شما آدم‌های زیادی هستند، اما شما نمی‌توانید حمایت و ارتباط مؤثری را که به دنبال آن هستید در آن‌ها بیابید.

❖ زمانی که شما یک فرد مهم مانند یک دوست، یک عضو خانواده و مانند آن را از دست می‌دهید.

❖ زمانی که شما تنها هستید و مایل هستید که در ارتباط با دیگران باشید.

برخی از انواع حمایت‌ها برای بهزیستی و احساس رفاه مهم هستند، مردم با انواع مختلفی از حمایت ممکن است احساس رضایت داشته باشند، برخی

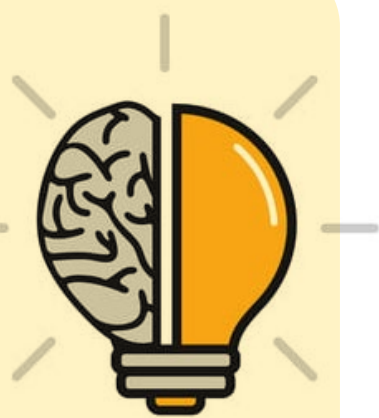
با پیوستن به یک گروه ورزشی، برخی هنری و مانند آن. مهم این است که شما چه احساسی دارید، اگر شما احساس حمایت و اثربخشی می‌کنید، احتمالاً شکل روابط شما، شکل مطلوبی است.

## ارتباطات اجتماعی خود را بهبود بخشید

در زیر توصیه‌هایی جهت روابط اجتماعی اثربخش، رشد دهنده و مثبت آمده است.

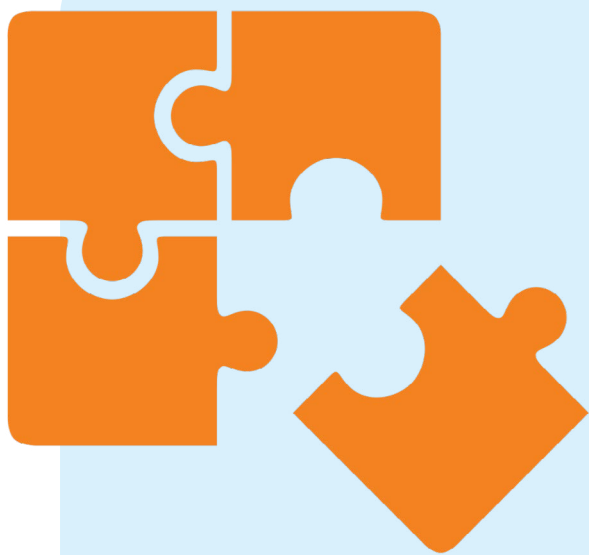
### هوشمند عمل کنید:

به انواع روابطی که می‌خواهید داشته باشید فکر کنید، برای نمونه اگر شما گفتگو با دیگران در گروه‌های کوچک را ترجیح می‌دهید، پس به دنبال فرصت‌هایی برای ملاقات با افراد در گروه‌های کوچک باشید یا اگر شما به دنبال دریافت حمایت و احساس مثبت در رابطه با یک موضوع خاص هستید، بنابراین گروه‌ها و سازمان‌های مربوطه را جستجو کنید و در نهایت اینکه از علایق و یا مهارت‌هایتان به نفع خود بهره بگیرید، و آن‌ها را به اشتراک بگذارید.



### روند سازگاری با تنهایی را تدریجی و مستمر در نظر بگیرید:

ایجاد و تقویت اعتماد به نفس یک فرایند پیوسته است، خودتان را برای چالش‌های آن آماده‌سازید، به‌عنوان نمونه اگر خیلی احساس انزوا می‌کنید، در جمع‌ها و فضاهای عمومی حاضر شوید ممکن است چنین عملی یک گام مؤثر اولیه باشد.



### فعال و صبور باشید:

ایجاد روابط اجتماعی مؤثر زمان‌بر است، ابتدا ممکن است کمی دشوار باشد، اما کوشش کنید که آغازگر گفتگو و یا به دنبال ایجاد فرصت‌هایی برای گذراندن زمان با دیگران باشید. پذیرفته‌شدن در یک گروه ممکن است زمان‌بر باشد، بدین معنا که زمان می‌برد که آن‌ها شما را در گروه خودشان بپذیرند و شما را عضو دائم گروه خودشان بدانند اما اگر صبور باشید این امر اتفاق می‌افتد.



## چند نکته مهم را به یاد داشته باشید:

قبول کنید که شما با همه صمیمی نخواهید بود و این اشکالی ندارد، در واقع همان‌گونه که شما با هرکسی همراه نخواهید شد، بعضی افراد هم ممکن است با شما همراه نشوند، پذیرفته نشدن توسط دیگران بازتابی از ارزش شما نیست، این می‌تواند بدین معنا باشد که شما، افراد و یا گروه متناسب با خودتان را پیدا نکرده‌اید.

برای روابط اجتماعی سالم هدف‌گذاری کنید، اگر متوجه شدید که شما تنها کسی هستید که در گروه شنیده نمی‌شوید، پس مهارت‌های جرأت‌مندی را تمرین کنید، این مهارت‌ها به شما کمک می‌کند تا نیازهای خود را با احترام بگویید، در ضمن یک اصل مهم را فراموش نکنید، این اصل که «افراد دیگر و نیازهای آن‌ها هم مهم هستند و اگر فقط به خودتان و خواسته‌های خودتان توجه کنید، پس این رابطه توأم با رنج خواهد بود».



## موانع اطرافتان را شناسایی و آن‌ها را برطرف کنید:

آیا مانعی بین شما، روابط و فعالیت‌هایی که می‌خواهید انجام دهید وجود دارد؟ اگر شما به راحتی نمی‌توانید راهکاری پیدا کنید، درخواست کمک کنید، اعضای خانواده، دوستان و دیگران ممکن است مایل به کمک کردن به شما باشند.

## چگونه می‌توانید از عهده‌تنهایی خود برآیید

تنهایی می‌تواند تنهایی بیشتری ایجاد کند، به‌عنوان نمونه، تنهایی سبب می‌شود، احساسی را تجربه کنید که با آن راحت نیستید و این احساس خروج شما از تنهایی را دشوارتر می‌سازد، بنابراین مهم است راهکارهایی برای سازگاری با تنهایی بیاموزیم اما قبل از اینکه به راهکارهای مختلف بپردازیم یک نکته مهم را یادآوری می‌کنیم:

«اگر حس تنهایی ادامه پیدا کند می‌تواند منجر به افسردگی، اضطراب شده و احتمال ابتلا به دیگر مشکلات سلامت روان را افزایش دهد، اگر احساس تنهایی زندگی عادی شما را تحت تأثیر قرار داده است، حتماً به متخصص سلامت روان مراجعه کنید.»



## روابط خانوادگی خود را تقویت کنید:

اگر روابط خانوادگی شما حمایت‌گر و کمک‌کننده است، به تقویت این روابط کمک کنید، اگر به دلایل جغرافیایی و یا هر دلیل دیگری نمی‌توانید ملاقات حضوری با اعضای خانواده داشته باشید، تلاش در برقراری تماس تلفنی و یا ویدیویی داشته باشید.

## راهکارهای پیشنهادی برای سازگاری با تنهایی:

### \* از خودتان بپرسید چرا احساس تنهایی می‌کنید؟

آیا احساس تنهایی شما به این دلیل است که کسی را در اطراف خود ندارید؟ یا اینکه خود را از دیگران جدا می‌کنید؟ آیا حتی وقتی در جمع دیگران هستید هم احساس تنهایی می‌کنید؟ دانستن وضعیت و نوع تنهایی‌تان به شما کمک می‌کند دریابید در کدام نقطه هستید، در این زمینه با یک مشاور هم می‌توانید صحبت کنید.

## \* از مقایسه خود با دیگران پرهیز کنید.

شما به راحتی با نگاه کردن به وضعیت دیگران و مقایسه کردن خود با آنها می‌توانید احساس بد و نامطلوبی ایجاد بکنید، اما هیچ‌وقت فراموش نکنید، ظواهر می‌تواند فریب‌دهنده باشد، چون ممکن است شخصیت دیگران از آنچه در ظاهر ارائه می‌دهند، متفاوت باشد.

## \* زمانی را به خودتان اختصاص دهید، به‌ویژه هنگام چالش‌های بزرگ.

هنگام چالش‌های بزرگ ممکن است شما احساس تنهایی کنید، مانند انتقال به محل کار جدید، رفتن به یک شهر جدید یا شروع یک کار جدید، هر وقت شما در چنین شرایطی هستید، ممکن است مدتی زمان ببرد که با شرایط جدید خو بگیرید، در فرایند خوگیری به شرایط جدید ممکن است، بعضاً احساس تنهایی کنید.

## \* درباره چیزیهایی که اتفاق می‌افتد، فکر کنید.

این‌که نسبت به بخش‌های گوناگون زندگی‌تان چه احساسی دارید، ممکن است به تنهایی شما بیفزاید، مدیریت چالش‌های زندگی می‌تواند به کاهش احساس تنهایی شما کمک نماید.

## \* راهی پیدا کنید تا از زمان

تنهایی خودتان بهره ببرید.

از «فرصت» استفاده کنید، تنهایی می‌تواند فرصتی برای دنبال کردن علاقه‌مندی‌های شما باشد، یک مهارت جدید یاد بگیرید، یک کتاب خوب بخوانید، به دل طبیعت بروید...

و اما اگر «تنها بودن» سبب غلبه افکار منفی و مزاحم بر شما می‌شود، حتماً با یک مشاور صحبت کنید.



# بخشش و گذشت

زندگی پر از چالش است و یکی از این درگیری‌ها آزرده شدن از یکدیگر است. افراد ممکن است باهم بدرفتاری کنند، احساسات یکدیگر را جریحه‌دار کنند یا حق یکدیگر را ضایع کنند. این رفتارها برای ارتباط مخرب است و باعث از بین رفتن اعتماد در روابط بین فردی می‌شود. اگر می‌خواهیم سالم زندگی کنیم و بر اساس ارزش‌های اخلاقی و انسانی پیش برویم بهتر است سعی کنیم باعث آزار کسی نشویم. درعین‌حال، نباید اجازه دهیم کسی ما را آزار دهد.

وقتی متوجه بدرفتاری خود شدیم، اولین کار ترک رفتار نامناسب و عذرخواهی است که با جمله ساده «پوزش می‌خواهم» امکان‌پذیر است.

«من کار بدی کردم و پوزش می‌خواهم.»

قدم بعدی جبران است. اگر می‌توانید اشتباه خود را جبران کنید.

درخواست بخشش نیز یکی دیگر از روش‌هاست.

اگر کسی با شما بدرفتاری کرد، به او تذکر دهید. اگر ادامه داد از او فاصله بگیرید تا آسیب نبینید. اگر فرد خطا کار پوزش خواست، پوزش او را بپذیرید به یاد داشته باشید که خود شما هم نقایص و اشتباهاتی دارید، پس انتظار خطا یا اشتباه را از دیگران داشته باشید. این نوع نگاه، بخشیدن را آسان می‌کند. من تو را می‌بخشم چون تو هم مثل من یک انسانی و همان‌طور که من حق اشتباه دارم تو هم حق اشتباه داری. «من تو را می‌بخشم و انتظار دارم که تو هم مرا ببخشی.»

**نکته مهم:** همه ما ممکن است اشتباه کنیم ولی باید تلاش کنیم از تکرار آن جلوگیری کنیم.

بخشش را تمرین کنید فهرستی از افرادی که باید آن‌ها را ببخشید تهیه کنید. اشتباهات آنان را بنویسید در صورت امکان با آن‌ها مذاکره کنید و اگر دسترسی ندارید تصمیم بگیرید که آن‌ها را ببخشید. به یاد داشته باشیم که بخشیدن دیگران با سلامت روان خودمان در ارتباط است.





# ساختمان کلنگی

برخی چیزها را می‌توان خراب کرد و از نوساخت مثل ساختمان، ولی انسان‌ها ساختمان کلنگی نیستند. برخی از جوانان در آستانه ازدواج فکر می‌کنند می‌توانند طرف مقابل را تغییر دهند. این طرز فکر کسانی است که به عیب و ایراد طرف مقابل آگاه‌اند ولی چون به او بسیار علاقه دارند و نمی‌خواهند او را از دست بدهند، خود را این‌گونه قانع می‌کنند که او درست می‌شود و من همه تلاش خودم را برای تغییر دادن او به کار می‌گیرم؛ مانند کسانی که مایل‌اند با فردی معتاد ازدواج کنند به این امید که او را از اعتیاد ترک دهند. افرادی با این دیدگاه، طرف مقابل را ساختمان کلنگی فرض می‌کنند که باید آن را بکوبند و از نو بسازند.

برخی افراد هم طرف مقابل را با آنچه درباره‌اش تصور می‌کنند انتخاب می‌کنند مانند الآن پول ندارد ولی او را تشویق می‌کنم وام بگیرد و ملک بخرد و آن را بکوبد و بسازد و بفروشد و... بعد چند سال سازنده‌ای موفق با درآمد سرشار می‌شود.

این دیدگاه با قواعد و باورهایی همراه است مانند من باید دیگران را تغییر دهم؛ همسر آینده‌ام باید شبیه من شود؛ اگر کاری کنم عاشقم شود همه چیز تغییر می‌کند و او همانی می‌شود که من می‌خواهم.

باورهای این‌چنینی ما را از انتخاب درست بازمی‌دارند. واقعیت این است که تغییر آسان نیست. تغییر مستلزم این است که فرد:

\* از عیب و ایراد خود آگاه باشد

\* توان تغییر داشته باشد

\* و بخواهد تغییر کند

این طرز نگاه سبب می‌شود شما فرد را برای چیزی که قرار است بشود انتخاب کنید.

**راهکار**

اگر قصد ازدواج دارید باید فرد را همان‌طور که هست و شما می‌بینید ارزیابی و انتخاب کنید. پیش خود بگویید او ممکن است تا آخر عمر همین باشد. این فن به شما کمک می‌کند تصمیم درستی برای وضع حاضر بگیرید.

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](http://ch.saorg.ir)



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

پیام  
منتاور

PAYAM - E  
MOSHAVER

ISSUE 225

صاحب امتیاز  
مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول  
دکتر منصوره‌السادات صادقی

سردبیر  
حمید پیروی

نویسندگان  
فاطمه حسین پور، یلدا طبسی،  
دکتر شهربانو قهاری، دکتر فاطمه جعفری

ویراستار  
سپیده معتمدی

امور اجرایی  
علی صیدی

طراح گرافیک  
حمیدرضا منتظری