

۲۴۳

پیام مشاور

نشریه مشترک دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
و مرکز مشاوره دانشگاه تهران ■ سال بیست و دوم / فروردین ماه ۱۴۰۱

در این شماره می‌خوانید:

۲ در کوچه باغ فروردین

۶ قرن نو، سال نو، نگاه نو

۱۰ چرا باید حد و مرز داشته باشیم

افزایش سواد سلامت،
سبک زندگی سالم،
مسئولیت‌پذیری اجتماعی

شعار سال ۱۴۰۱
مرکز مشاوره
دانشگاه تهران



در کوچه باغ فروردین

نفسی عمیق بکش، بگذار بوی بهار جان و دل و روح و روانت را پر کند. بگذار فروردین قدم‌زنان مهمان لحظه‌هایت شود. شتاب نکن، آرام، صبور و جرعه‌جرعه بهار را بنوش.

این هم از بهار قرنی نو. همه‌چیز رنگ و بوی تازگی گرفته است و بهار همپای بنفشه‌ها آمده است. پا پس بکشی یا دست دراز کنی...انتخاب با توست.

بهار امسال هم مثل دو بهار قبل با حال و هوای بیماری و ترس و خطر آمیخته است. سه بهار و سه نوروز و سه بار حول حالنا خواندیم و هنوز دلتنگ در آغوش کشیدن عزیزانمان هستیم. چاره‌ای نیست جز صبوری. با این‌همه، هنوز فرصت داریم سال نورا با رنگ و لعابی تازه آغاز کنیم و سالی نو رقم بزنیم. سالی بهتر از سال‌های پیش!

بهانه برای دلخوری کم نیست. بهانه برای شانه خالی کردن از ساختن زندگی کم نیست. کافی است





کمی دور و برمان را نگاه کنیم تا هزار و یک دلیل برای حال بد، خمودی و دلتنگی‌هایمان پیدا کنیم. هنر در دستان کسی است که به رغم این بهانه‌ها فرصت زندگی غنی، کامل و معنادار را از خود نگیرد. کسی که نه فقط به دنبال شادی که به دنبال پربار کردن زندگی است. کسی که می‌داند زندگی به هر دو روی سکه، غم و شادی، زندگی است. کسی که خوب می‌داند در امتداد فراز جاده فرودی هست. کسی که می‌داند برای کدام مسئولیت و هدف زنده است و باید دنیا را کمی بهتر از آنچه تحویل گرفته است تحویل دهد.

نمی‌دانم انتخاب تو در سال پیش رو کدام است. نمی‌دانم بهار را به بهانه می‌گذرانی یا پلی می‌کنی برای دستیابی به اهداف و برنامه‌هایت. اگر مسیر دوم انتخاب توست همراه ما بمان.





اهدافت‌ر‌ابشناس

اهداف ما همان چیزهای مهمی‌اند که می‌خواهیم در زندگی به آنها برسیم. برای مثال، می‌خواهیم شغلی پیدا کنیم، یک ویژگی یا توانمندی را در خود رشد یا توسعه دهیم یا قصد داریم در آزمونی مهم قبول شویم و هزاران هدف دیگر که مخصوص خود ماست و ریشه در ارزش‌ها و اولویت‌های مهم زندگی‌مان دارد. برای مثال، اگر توسعه فردی ارزش ماست، قطعاً اهدافمان هم در همین راستا چیده خواهند شد.

برای شناسایی ارزش‌ها و در نهایت اهدافت، سؤالات زیر یا سؤالاتی مشابه از خود بپرس.

👉 دوست دارم به چگونه انسانی بدل شوم؟ دوست دارم در زمینه حرفه‌ای و تحصیلی به کجا برسم؟

👉 دلم می‌خواهد چه معنایی برای زندگی خود پیدا کنم؟

👉 در ارتباطاتم با دیگران می‌خواهم به چه شکل رفتار کنم؟ بعد از پاسخ دادن به این قبیل سؤالات شاید بهتر بتوانیم اهدافمان را بشناسیم.





منابع یاری‌رسان و موانع کدام‌اند؟

برای دستیابی به هر هدفی باید بدانیم چه افراد یا منابعی می‌توانند ما را یاری کنند تا به خواست‌هایمان برسیم. در مسیر رسیدن به این هدف، چه قدم‌هایی باید برداریم و برای موفقیت در هر گام چه کسانی از ما پشتیبانی خواهند کرد.

به‌علاوه، باید بدانیم برای رسیدن به هر مقصد و مقصودی همیشه موانعی وجود دارد که باید بر آنها فائق آییم. بسیار ساده لوحانه است که باور کنیم همیشه همه چیز آن‌طور که ما می‌خواهیم پیش خواهد رفت. اگر از همان ابتدای مسیر موانع را نشناسیم و آمادگی مقابله با آنها و البته مقابله با موانع پیش‌بینی نشده را در خود تقویت نکنیم احتمال شکست بسیار بیشتر خواهد بود.

امیدواریم در این سال به اهداف و آرزوهایتان دست یابید و بتوانید با موفقیت قدم در بهاری دیگر بگذارید.





فکر و سکال پژوه

شماره مقاله: ۰۱۰۱۲



■ من از زندگی آموختم که درد و رنج بخشی از فرایند رشد شخصی است.

گاهی در زندگی به دره‌های بسته می‌خوریم و مجبور می‌شویم راه‌هایی دیگر را تجربه کنیم، چه بسا راه جدید دریاچه‌هایی را برای ما بگشاید و به اندیشه‌هایمان عمق بیشتری ببخشد.

■ من از زندگی آموختم هیچ چیز در زندگی پایدار نیست.

بارش باران سرانجام پایان می‌گیرد؛ پس از بیماری بهبود حاصل می‌شود؛ پس از تاریکی روشنایی است. هیچ چیز در زندگی پایدار نیست. پس اگر زندگی بر وفق مراد است از آن لذت ببریم، چرا که همیشگی نیست و اگر زندگی پر از درد و رنج است، نگران نباشیم، آن نیز پایدار نخواهد بود. باید یاد بگیریم که بهترین را بیافرینیم.



■ من از زندگی آموختم نگران بودن و شکایت و شکوه هیچ چیز را عوض نمی‌کند.

افرادی که مدام شکایت می‌کنند در نهایت باختند. حرکت فعالانه مفیدتر از نشستن و شکایت کردن است. اگر به چیزی یا کاری ایمان داریم باید انجامش دهیم. صرف‌نظر از نتیجه آن، به‌یاد داشته باشیم که شادی حقیقی تنها در صورتی امکان‌پذیر است که در مواجهه با مسائل گوناگون از شکایت دست برداریم و از اینکه مشکلات پیچیده‌تری نداریم خوشنود و راضی باشیم.

■ من از زندگی آموختم هر گره کوچکی در مسیر زندگی گامی در جهت تعالی ماست، پس صبور باشیم.

صبر به معنی دست روی دست گذاشتن و منتظر ماندن نیست، بلکه توانایی حفظ نگرش مثبت در مدت کارکردن بر روی هدف است. گاهی هدف‌های ما سریع به نتیجه نمی‌رسند. در مسیر رسیدن به هدف نیز گاه گره‌ها و موانعی وجود دارد که حل کردن هریک از آنها دیدگاه تازه‌ای به ما می‌بخشد. ایمان داشتن به آنچه انجام می‌دهیم و صبور و متحمل بودن هنگام مواجهه با زیر و بم‌ها، بخشی از فرآیند رشد شخصی ماست.

■ من از زندگی آموختم اگر دیگران منفی‌نگر و ناراضی‌اند، نباید تحت تاثیر قرار بگیرم.

وقتی اطرافیان ما منفی‌نگرند و خواسته یا ناخواسته موجب آزار ما می‌شوند، بهترین کار این است که ضمن درک و همدلی با آنها، مسائل آنها را درونی نکنیم و زندگی شخصی خود را درگیر مسائل دیگران ننماییم.



عدم تمایز بین مشکلات خودمان و دیگران، زندگی را همیشه به کام ما تلخ خواهد کرد. باید راه‌های خوشحال بودن و خشنودی را برای خودمان پیدا کنیم و در مسیر آن گام برداریم. هر کس بنا به نیازهای خود می‌تواند فهرستی از کارهای شادی آفرین آماده کند. فهرستی از کارهای خشنودکننده مخصوص خودتان تهیه کنید و نگذارید منفی‌گرایی دیگران خلق شما را بر هم بریزد.

■ من از زندگی آموختم بهترین کاری که می‌توانیم انجام دهیم این است که به حرکت خود ادامه دهیم و از حرکت و تلاش باز نایستیم.

هرگز نباید بگذاریم درس‌های سخت زندگی، ناامیدمان کند. بهترین درس‌های زندگی معمولاً در سخت‌ترین موقعیت‌ها حاصل می‌شود. بله زندگی سخت است ولی شما سخت‌ترید. قدرتی در خود بیابید که هر روز بخندید، احساسات متفاوت را تجربه کنید، باعث خشنودی و شادمانی دیگران شوید، در مورد چیزهایی که نمی‌توانید تغییرشان دهید، استرس به خود راه ندهید.

ساده زندگی کنید، صادقانه عشق بورزید، حقیقت را بگویید، درستکار باشید، به رشد شخصی خود ادامه دهید و اگر با شکست یا ناکامی مواجه شدید حرکت کنید، ایستایی و سکون یعنی مرگ آرزوها. مثبت فکر کنید، سخت‌کوش باشید، غذای سالم بخورید، لبخند به لب داشته باشید، هر روز ورزش کنید، خوب بخوابید، کمتر نگران باشید، **به خداوند توکل کنید.**





چرا باید حد و مرز داشته باشیم؟

بخش اول

تنظیم حد و مرزها بخش مهمی از ثبات هویت فرد و سلامت روان و بهزیستی اوست. مرزها ممکن است جسمانی یا هیجانی باشند و در طیفی از بسیار سست تا بسیار سخت قرار گیرند؛ مرز سالم جایی بین این طیف‌هاست.

در این مقاله، مرز سالم و چگونگی تنظیم این مرز بررسی خواهد شد.

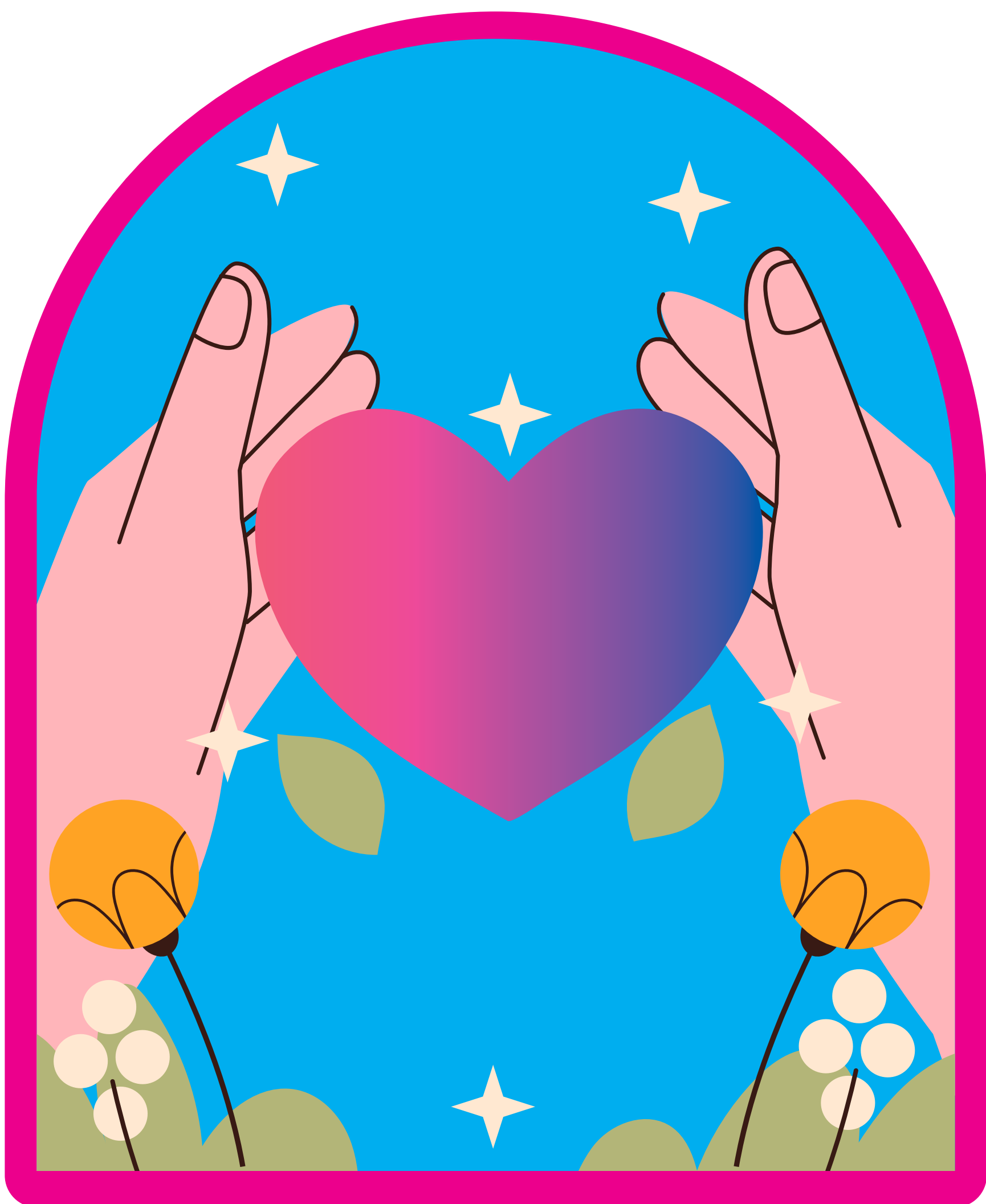
حد و مرز سالم چیست؟

مرز نوعی محدودیت یا فضا بین شما و فردی دیگر است با این هدف که به درستی از شما مراقبت و محافظت کند. به طور کلی مرز سالم مرزی است که برای اطمینان از ثبات ذهنی و احساسی شما تعیین می‌شود. مرز ممکن است قطعی و سخت، سست یا چیزی بین این دو باشند، حتی ممکن است اصلاً مرزی وجود نداشته باشد. فقدان کامل مرز ممکن است نشان دهنده نبود هویت قوی و محکم باشد. یاد گرفتن مهربانی با خود و دلسوز خود بودن، در تنظیم مرز سالم حیاتی است. مرز سالم به تثبیت هویت فرد کمک می‌کنند. مرز سالم به خصوص به تعیین فردیت فرد و مسئولیت‌هایش کمک می‌کند. مرزها اغلب هیجانی یا روان‌شناختی‌اند، اما گاه جسمانی هم می‌توانند باشند.



مرز سالم و خودمراقبتی

مرز سالم عاملی مهم در خودمراقبتی به شمار می‌آید. در محیط تحصیل یا کار یا در روابط شخصی، مرزهای ضعیف به دلخوری، خشم و احساس فرسودگی منجر می‌شوند. برخی روانشناسان معتقدند که تعیین مرز به عدم فرسودگی و خستگی کمک می‌کند. مرز سالم در محل کار یا تحصیل به رضایت بیشتر و استرس کمتر و زندگی شخصی سالم‌تر می‌انجامد.



به طور کلی، نداشتن مرز سالم به استرس، اتلاف وقت و مشکلات ارتباطی منجر می‌شود که ممکن است در نهایت به اختلالات روان‌شناختی ختم گردد. به عبارت دیگر، نداشتن مرز سالم همه جنبه‌های زندگی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

تنظیم مرزهای سالم مزایای بسیار دارد، از جمله کمک به تصمیم‌گیری‌های مناسب‌تر که فقط بر اساس نظر اطرافیان نباشد. این استقلال و در اولویت قرار دادن خود، بخشی مهم از خودمراقبتی است.

مراقبت از خود که داشتن حد و مرز سالم را نیز در بر می‌گیرد، بخش مهمی از داشتن زندگی سالم از نظر روان‌شناختی است. اما برخلاف جنبه‌های عینی و قابل‌مشاهده مراقبت از خود مثل ورزش و تغذیه سالم، تعیین حد و مرز سالم چیزی نیست که اغلب مردم به آن توجه کنند.

نوع مرزهایی که فرد تنظیم می‌کند به موقعیت بستگی دارد. طبیعتاً مرز سالم یک فرد با همسرش بسیار متفاوت است با مرز سالم همان فرد با دوستان و همکارانش.

همه افراد با تنظیم حد و مرز می‌توانند به خودمراقبتی‌شان سامان دهند. تعیین حد و مرز حتی با دوستان صمیمی هم ضروری است. مرزهای سالم می‌توانند به مدیریت خواست‌ها در محدوده زمانی مشخصی که افراد در اختیار دارند، کمک کند.



پیام مشاور

PAYAM MOSHAVER

ISSUE 243

صاحب امتیاز	مرکز مشاوره دانشگاه تهران
مدیر مسئول	دکتر ابراهیم نعیمی
سردبیر	حمید پیروی
دبیر تحریریه	فاطمه حسین پور
نویسندگان	فاطمه حسین پور، یلدا طبسی، دکتر فاطمه ویسی
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