



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت



دانشگاه فرهنگیان
معاونت دانشجویی

به نام خدا

۱۹۳
شماره
سال هجدهم
اردیبهشت ۱۳۹۷

پیام متناور
PAYAM-E MOSHAVER

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

خودت را دوست بدار
هم سنگ آن چه در دنیا
شایسته ی عشق میدانی

و



“

خودمراقبتی

کمی بیشتر آشنا شویم

شماره ۹۷۰۲۱
مقاله



لازم به ذکر است بزرگسالانی که به هر
دلیلی قادر به مراقبت از خود نیستند
حتماً بایستی از طریق خدمات اجتماعی
و بهداشتی تحت مراقبت قرار گیرند.

“

خودمراقبتی شامل ویژگی‌های زیر است:

- ۱ رفتاری داوطلبانه است.
- ۲ فعالیتی آموختنی است.
- ۳ حق و مسئولیتی است همگانی برای حفظ سلامت خود، خانواده و نزدیکان.
- ۴ شامل مراقبت از نوزادان، کودکان، نوجوانان، سالمندان و در کل افراد ناتوان در مراقبت از خویش می‌شود.

خودمراقبتی عملی است که در آن، هرفردی از دانش، مهارت و توان خود به عنوان یک منبع استفاده می‌کند تا به طور مستقل از سلامت خود مراقبت کند، البته این مراقبت می‌تواند به فرزندان، خانواده، دوستان، همسایگان، هم‌محله‌ای‌ها و هم‌شهریان نیز گسترش یابد. درواقع خودمراقبتی یک توانایی فردی است که به منظور ارتقا سلامت خود، خانواده، دوستان و اجتماع به‌کار گرفته می‌شود و این دستاورد را دارد که با عملکرد صحیح فردی منجر به ارتقا سلامت پیشگیری از بیماری، حفظ سلامت، اقدام و مقابله موثر با بیماری‌ها و ناتوانایی‌ها می‌شود.

خودمراقبتی می‌تواند موارد ذیل را دربرگیرد:

انتخاب سبک زندگی سالم؛

مثل انجام ورزش و فعالیت‌های جسمانی سالم و مرتب، غذاخوردن سالم، برقراری تعادل بین زندگی تحصیلی، مطالعه، کار و ارتباطات، داشتن برنامه‌ریزی در همه حیطه‌های زندگی، پرداختن به امور معنوی و نظیر آن.

خودنظارتی؛

این مورد شامل نگاه کردن به خویشتن و متوجه خود بودن است. با این خودنظارتی می‌توان نشانه‌ها و علائم بیماری‌ها را خیلی زود کشف کرد و درجهت پیشگیری از بیماری، درمان به موقع و ارتقا سلامت گام برداشت.

مسئولیت داشتن درقبال مصرف داروهای تجویز شده یا نشده؛

هر فرد مسئول است که آنچه به عنوان دارو برایش تجویز شده به درستی و دقیق مصرف کند، و نیز در مصرف داروهای تجویز نشده توسط پزشک بسیار محتاط و آگاهانه عمل کند.

مراقبت از وابستگان و افرادی که قادر به مراقبت از خویش نیستند؛

نوزادان، کودکان، نوجوانان، سالمندان و افرادی که ناتوانی خاصی دارند نیازمند مراقبت‌های دائمی‌اند. حضور فردی آگاه و مسلط در این جمع می‌تواند کمک‌کننده باشد و در شناسایی، مداخله و ارجاع به موقع، موثر واقع شود.

خود مدیریت؛

در صورت وجود نشانه‌های بیماری، به کمک خودمدیریتی می‌توانیم با بهره‌گیری از دانش کلی خود و نیز ارتباط برقرارکردن به‌موقع با متخصصین مربوطه به بهبودی هرچه سریع‌تر خود و سایر اطرافیان‌مان کمک کنیم و در پیشگیری، بهبودی و ارتقا سلامت اقدام موثر داشته‌باشیم.

شناختن برخی نشانه‌های شایع بیماری‌ها؛

این مسئله شامل ارزیابی و شناسایی صحیح علائم برخی بیماری‌هاست که البته لازم است حین بروز برخی علائم، فرد با بررسی به موقع و صحیح، هرچه سریع‌تر جهت درمان اقدام کرده و در صورت نیاز حتماً از نظر متخصصان مربوطه استفاده کند.

خودمراقبتی برقراری ارتباط سالم با خویشتن است، که گاهی «خوددوستی» نیز معنا می‌شود. خودمراقبتی می‌تواند به یک عادت مادام‌العمر تبدیل شود و جزئی از فرهنگ هر فرد شود. از آنجایی که این رفتار بسیار مهم است و به سلامتی فرد خانواده و جامعه می‌انجامد، برآن شدیم که از این شماره با مقدمه‌ای درباب مفهوم و حیطه‌های آن شما را با انواع خودمراقبتی بیشتر آشنا کنیم و درهر شماره به مقوله‌ای خاص در این حیطه بپردازیم.

شماره مقاله ۹۷۰۲۲

تاب‌آوری

تاب‌آوری به معنای توانایی مقابله کردن با مشکلات و شرایط سخت زندگی، تعدیل کردن آن شرایط و بیرون آمدن از بحران بدون آسیب رساندن به خود یا دیگری است.

روان‌شناسان معتقدند افراد تاب‌آور پس از وقوع یک اتفاق سخت و ناگوار سریع‌تر از دیگران خود را پیدا می‌کنند و به روال عادی زندگی بازمی‌گردند.

تغییرات ناگهانی زندگی، بلایای طبیعی، مرگ عزیزان، شکست عاطفی، از دست دادن شغل، شکست تحصیلی، مالی و نظیر آن، همه نمونه‌هایی است که می‌تواند در زندگی بحران ایجاد کند؛ اما فرورفتن در بحران یا عبور سالم از آن در گرو آن است که چقدر تاب‌آوریم و از چه مهارت‌هایی برخوردار هستیم.

باید توجه داشت که اگرچه برخی ویژگی‌ها و خصوصیات افراد تاب‌آور وابسته به خلق‌وخوی اولیه و روش تربیتی آنهاست ولی تاب‌آوری را می‌توان آموخت.

با ویژگی‌های افراد تاب‌آور بیشتر آشنا شویم

همان‌گونه که تا اینجا متوجه شده‌اید؛ افراد تاب‌آور دارای مهارت‌هایی هستند که در شرایط بحرانی با رفتارهای خاص خود از سایرین متمایز می‌شوند. این‌ها تحت هر شرایطی آرامش خود را حفظ کرده و اوضاع را جمع‌وجور می‌کنند، به جای آنکه پشت مشکلات پنهان شوند یا مشکل را پنهان کنند و یا لب به شکایت از زمین و زمان بکشایند، با مشکلات مواجه شده، و اگر راه‌حلی برای آن باشد آنرا می‌یابند، وگرنه خود را برای پذیرش آن آماده می‌کنند. افراد تاب‌آور با حفظ آرامش اولیه در خود، مسائل را با نگاه واقع‌بینانه ارزیابی می‌کنند، نه خوش‌بینی غیرواقعی‌بینانه دارند و نه بدبینی غیرواقعی‌بینانه. آنها درد عمیق حاصل از یک واقعه را کاملاً درک می‌کنند؛ پس بی‌احساس و یا خوش خیال نیستند. اما می‌دانند که نباید در روند جاری زندگی ایستاد؛ بلکه باید جاری شد و حرکت کرد؛ درست مثل خود زندگی.

ادامه در صفحه بعد



برای آنکه بتوانیم تاب‌آوری را در خود پرورش دهیم لازم است با چند ویژگی کلیدی افراد دارای آن بیشتر آشنا شویم:

۱ افراد تاب‌آور از خودآگاهی بالایی برخوردارند.

این افراد نسبت به ویژگی‌های خود کاملاً واقف‌اند. احساسات، افکار، رفتار، ویژگی‌های مثبت و منفی، نقاط قوت و ضعف خود را می‌شناسند و بر مدیریت هیجانات خود تسلط دارند؛ یعنی می‌دانند احساساتی نظیر خشم، اضطراب و غم را چگونه با شیوه‌های سالم مدیریت کنند، پس حواسشان جمع است و برخورد تسلط دارند.

- اگر بخواهید در این خصوصیت به خودتان از صفر تا ده نمره دهید، به نظراتان چه نمره‌ای می‌گیرید؟
- آیا لازم می‌دانید روی این ویژگی بیشتر کار کنید؟

۲ افراد تاب‌آور مهارت حل مسئله قوی دارند.

مهارت حل مسئله، یک مهارت اصلی و ضروری است. زمانی که یک بحران اتفاق می‌افتد، افراد تاب‌آور قادرند راه‌حل‌های مناسبی انتخاب کنند تا به نتایج مناسب برسند. آنها قادرند با درک همه‌جانبه از مشکل و دیدن موضوع از زوایای مختلف، راه‌حل‌های خلاقانه‌ای کشف کنند و با تحلیل عمیق از پیامدهای هر راه‌حل، بهترین آن را انتخاب کنند. آنها قادرند بین مسائل حل‌شدنی و حل‌ناشدنی تمایز قائل شوند. برای حل‌شدنی‌ها راه‌حل پیدا کنند و حل‌ناشدنی‌ها را با نگاه واقع‌بینانه بپذیرند و زندگی را ادامه دهند.

- اگر بخواهید در این خصوصیت به خودتان از صفر تا ده نمره دهید، به نظراتان چه نمره‌ای می‌گیرید؟
- آیا لازم می‌دانید روی این ویژگی بیشتر کار کنید؟

۳ افراد تاب‌آور روابط اجتماعی قوی دارند.

وقتی درحال جدال با مشکلی هستیم، این خیلی مهم است افرادی را در اطرافمان داشته باشیم که بتوانیم برروی حمایتشان حساب کنیم. صحبت کردن درباره مشکلات شاید یکی از ساده‌ترین روش‌های تخلیه هیجانات باشد که بسیار هم ضرورت دارد. علاوه‌براین، حضور افراد در کنارمان موجب می‌شود که گاهی باری از دوش ما بردارند و درد موجود کمی سبک‌تر شود. دوستان دور و نزدیک، افراد خانواده، همکاران و حمایت‌های از راه دور گروه‌های دوستی همگی منابع مهم حمایت‌های اجتماعی‌اند که نقش به سزایی در کمک به عبور از بحران دارند.

- شما روابط اجتماعی خود را چگونه توصیف می‌کنید و از صفر تا ده چه نمره‌ای به آن می‌دهید؟
- آیا لازم است روابط اجتماعی خود را ارتقا ببخشید؟

۴ افراد تاب‌آور احساس کنترل بر زندگی خود دارند.

آیا خود را فردی می‌دانید که بر زندگی‌اش تسلط دارد یا دیگران را سرزنش می‌کنید که زندگی شما را چنین و چنان کرده‌اند؟

به طور کلی افراد تاب‌آور به چیزی اعتقاد دارند که روان‌شناسان آن را «مکان کنترل درونی» نام‌گذاری کرده‌اند. به عبارتی آنان اعتقاد دارند پیامدهای زندگی‌شان حاصل عملکرد مستقیم خود آنهاست و تقصیر هیچ‌چیز یا هیچ‌کس دیگری نیست، البته آنها به این نکته توجه دارند که چیزهایی نظیر بلایای طبیعی یا مرگ عزیزان و مواردی نظیر اینها، مربوط به عملکرد کسی نیست، پس قادرند بین آنچه در کنترل خودشان است و آنچه نیست تفاوت قائل شوند. به طور مثال مرگ یک عزیز در دست ما نیست ولی اگر فرد به خاطر سوگواری طولانی شکست تحصیلی بخورد یا شغل خود را از دست بدهد، دیگر این نتیجه، محصول رفتار خود اوست.

- اگر بخواهید در این خصوصیت به خودتان از صفر تا ده نمره دهید، به نظراتان چه نمره‌ای می‌گیرید؟
- آیا لازم می‌دانید روی این ویژگی بیشتر کار کنید؟

۵ افراد تاب‌آور درنهایت خود را یک برنده می‌بینند، نه بازنده.

وقتی درحال دست و پنجه نرم‌کردن با یک بحران واقعی هستیم، خیلی مهم است که خود را همانند یک فرد پیروز ببینیم. از فکرکردن مانند یک قربانی جداً پرهیز کنید، چرا که این ایده، قدرت خلاقیت و حل مسئله را از ما می‌گیرد و ما به یک فرد منفعل و غیراثرگذار تبدیل می‌شویم، فردی که دست روی دست گذاشته تا زمین و زمان برایش تصمیم بگیرند. درست است که بعضی موقعیت‌ها گریزناپذیر و غیرقابل اجتناب‌اند ولی باید همچنان برنتایج مثبت به‌دست‌آمده تمرکز کرد.

- اگر بخواهید در این خصوصیت به خودتان از صفر تا ده نمره دهید، به نظراتان چه نمره‌ای می‌گیرید؟
- آیا لازم است روی این ویژگی کار کنید؟

۶ افراد تاب‌آور قادرند از دیگران کمک بگیرند.

اگرچه قدرتمند بودن بخشی از تاب‌آوری است اما ما انسانیم، نه یک «آب‌بشر» یا «آب‌رنیرو». پس لازم است بدانیم در چه مواقعی بهتر است تقاضای کمک کنیم. افراد تاب‌آور وقتی می‌بینند که به تنهایی قادر به حل مسئله نیستند بدون خجالت و شرم از روان‌شناسان و مشاوران متخصص در زمینه مشکلاتشان کمک می‌گیرند.

سایر منابع بالقوه حمایتی و کمک‌کننده:

• کتاب‌ها و منابع علمی

می‌توانید درباره افرادی که تجربه مشابه شما را داشته‌اند و برآن غلبه کرده‌اند، مطالعه کنید و یا درباره شیوه حل مشکل فعلی خود بیشتر بخوانید و بدانید.

• شبکه‌های حمایتی آنلاین

عضویت در شبکه‌های معتبر و قانونی، که اعضا با مشکلات یکسان در آن عضو هستند، می‌تواند گاهی کمک‌کننده باشد.

• گروه‌های حمایتی

حضور در جمع گروه‌های حمایتی روش مناسبی برای گفتگو در مورد چالش‌های پیش‌رو و یافتن افرادی است که شاید برای حمایت آماده باشند.

- اگر بخواهید در این خصوصیت به خودتان از صفر تا ده نمره دهید، به نظراتان چه نمره‌ای می‌گیرید؟
- آیا لازم است از دیگران بیشتر کمک بگیرید؟

تاب‌آوری را یاد بگیریم، درغیراینصورت با وجود همه توانمندی‌هایمان در زندگی عقب می‌مانیم و سردرگم.



صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول: دکتر منصوره السادات صادقی

سردبیر: حمید پیروی

دبیر تحریریه: مریم نوری‌زاده

همکاران این شماره: مریم نوری‌زاده، فاطمه حسین پور

ویراستار: سپیده معتمدی

امور اجرایی: علی صیدی

طراح گرافیک: امیر حسنی

تیراژ: ۱۰۵,۰۰۰ نسخه

فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰

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



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

دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم
www.iransco.org



آدرس ایمیل نشریه پیام‌مشتاور
PayameMoshaver@ut.ac.ir



برای دریافت اپلیکیشن
تصویر زیر را اسکن نمایید



یا به رایگان دریافت نمایید



از این پس...



اپلیکیشن
پیام‌مشتاور
همراه شماست

خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله از
طریق تلگرام در جهت‌دهی و بهبود نشریه
خود، ما را یاری دهید.



۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸

شماره ۹۷۰۲۳
مقاله

خوش‌بینی، هنر دیدن نیمه‌ی پر لیوان

کدام نیمه‌ی لیوان؟

با این تعاریف و با استفاده از یک مثال، نحوه تفسیر افراد خوشبین و بدبین را بررسی می‌کنیم:

فرض کنید «علی» که فردی خوش‌بین است در آزمون سختی نمره دلخواه خود را نگرفته است، تحلیل «علی» این‌گونه است:

آزمون سختی بود. انتظارش را نداشتم. باید مطالب بیشتری یاد بگیرم. (اسناد بیرونی)

دفعه بعد عملکرد بهتری خواهم داشت، چون هم احاطه بیشتری روی درس پیدا می‌کنم، هم احتمالاً آزمون بعدی به این سختی نخواهد بود. (ناپایدار)

اگرچه در این آزمون نمره خوبی نگرفتم، این بدان معنی نیست که در درس‌های دیگر هم نمره کمی خواهم گرفت. (اختصاصی)

اما تحلیل «علی» بدبین را هم ببینیم:

خیلی گیجم، هیچ چیزی یاد نگرفتم، اصلاً به درد این رشته نمی‌خورم. (اسناد درونی)

دیگر شانس برای این درس ندارم، باید فراموش کنم، امیدی به این درس نیست. (پایدار)

نمره بد من در این درس هیچ نشانه خوبی نیست. حتماً در امتحانات دیگر هم نمراتم افتضاح خواهد شد، شانس برای جبران ندارم. (کلی)

با مقایسه «علی» خوشبین و بدبین، مشخص کنید شما چگونه رویدادهای زندگی‌تان را تشریح می‌کنید؟ کمی فکر کنید و ببینید اسنادهای بیرونی، ناپایدار و اختصاصی چه مزایایی در مقایسه با اسنادهای درونی، پایدار و کلی دارند؟

از این پس چه تغییری در نگرش خود خواهید داشت؟



تفسیر رویدادهای زندگی از نظر اشخاص خوش‌بین و بدبین کاملاً متفاوت است. در این مقاله قصد داریم تا با تحلیل دلایل هر یک از این دیدگاه‌ها به شناخت موضوع کمک کنیم.

افراد خوش‌بین رویدادهای بد و ناگوار زندگی را با اسناد بیرونی ناپایدار و اختصاصی تحلیل می‌کنند و افراد بدبین رویدادهای بد زندگی را با اسناد درونی، پایدار و کلی تبیین می‌نمایند. بهتر است ابتدا با این مفاهیم بیشتر آشنا شویم:



اسناد درونی-بیرونی

نسبت دادن علت حادثه به چیزی در خود **اسناد درونی**، و نسبت دادن علت حادثه به چیزی مربوط به افراد یا شرایط بیرونی **اسناد بیرونی** نام دارد.



اسناد پایدار-ناپایدار

نسبت دادن علت حادثه به عاملی که در طول زمان تداوم دارد و همیشگی است **اسناد پایدار**، و نسبت دادن علت حادثه به عاملی که موقتی و گذراست **اسناد ناپایدار** تعریف می‌شود.



اسناد کلی-اختصاصی

نسبت دادن علت حادثه به تمام موقعیت‌های مشابه **اسناد کلی** و نسبت دادن علت حادثه به همان موقعیت خاص **اسناد اختصاصی** نام دارد.