



# پیام مشاور فرهنگیان

معاونت دانشجویی اداره کل مشاوره، بهداشت و سلامت دانشگاه فرهنگیان - شماره ۵ و ۶ - بهار و تابستان ۹۷



## شروع یک زندگی تازه



● سال جدید، نشان از آغازی دوباره دارد، آغازمان را شکوهمند رقم بزنیم تا عظمت آغاز، پایانی بی پایان را برایمان به ارمغان بیاورد.

● خوب شروع کردن و زندگی تازه به خودمان مربوط است، چون ما پرچمداران شیوه زندگانی خویشیم و فقط با اضافه کردن چاشنی شادی به روزهایمان می‌توانیم سرنوشتی رویایی برای خود بسازیم.

● هنر بالاترین منزلت انسانی است. زندگی‌مان را به هنر گره بزنیم و از تک تک اقلیم‌هایش برای صحنه‌های نمایشمان استفاده کنیم که هنرمندانه زندگی کردن کم یاب، اما با شکوه است.

«مراکز تربیت معلم که مهمترینش فعلا دانشگاه فرهنگیان است مرکز ثقل اصلی نظام آموزش و پرورش کشورند»  
(مقام معظم رهبری ۹۷/۲/۱۹)

## ضرورت یک شروع مجدد

● دکتر منصوره السادات صادقی

● مدیر کل دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و تحقیقات و فناوری

از روزهای شروع به کار پیام مشاور، چندین ماه سپری می‌شود. ماه‌هایی که تلاش شد پیام مشاور میزبان اندیشه‌ها و جریان‌های روان‌شناختی و مشاوره باشد و بخشی از نوشته‌ها و تجربه‌های حوزه مشاوره را نشان دهد. بعد از گذشت این مدت ضرورت فضای کنونی، اهمیت دادن به سلامت و ارتقای آن را با لزوم ایجاد مسیری پویا خواهان است. مسیری که خوانندگان را به تامل، تعمق و اندیشیدن بیشتر وادارد و به خودباوری دانشجویی کمک نماید و این مهم دست نمی‌دهد مگر آنکه در این حوزه با نگرشی عمیق، ژرف بودن را خلق کرد و با استفاده از تعامل‌های چندجانبه بر غنای محتوای تخصصی پیام مشاور افزود. امید است پیام مشاور با ویژگی‌های هدف محور، مخاطب پسند و نیز با نگاه منتقدانه بتواند ویژگی‌هایی چون تفکر حرفه‌ای نقادانه را گسترش بدهد و با انتشار مطالب جدید ایجاد فضایی برای رشد و پویایی را فراهم نماید. امید است پیام مشاور مسیری باشد درباره حرکت کردن و شکل‌گیری پویایی‌های روان‌شناختی و مشاوره، مسیری که بتواند الهام بخش ایده‌های نو برای خانواده بزرگ روانشناسان و مشاوران باشد.

● دکتر مصطفی عرب

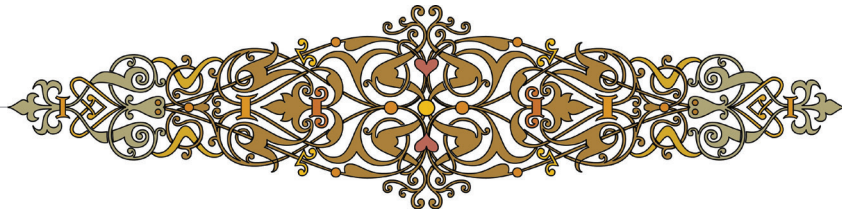
● مدیر کل مشاوره، بهداشت و سلامت دانشگاه فرهنگیان

نقش و جایگاه دانش روانشناسی و خدمات ارزنده آن در جهان امروز بر کسی پوشیده نیست. توسعه خدمات روانشناسی و مشاوره در سطوح مختلف زندگی در جوامع امروزی اعم از فردی، خانوادگی، اخلاقی، اجتماعی، اقتصادی و ... جایگاه این علم را در بین سایر علوم شاخص‌تر نموده و آن را به عنوان علمی نافع که موجب رفع مشکلات و بهبود کیفیت زندگی می‌شود ممتاز نموده است.

پیچیدگی زندگی امروز می‌طلبد که برای برون رفت از مشکلات و داشتن یک زندگی موفق و با نشاط باید نوعی از مهندسی تفکر و رفتار بر پایه روانشناسی را که معرف سبک زندگی خردمندانه و بر مبنای شناخت نیازهای اساسی زندگی است را طرح ریزی کرد تا بر پایه آن از مزایای زیست مطلوب انسانی برخوردار شد. در همین راستا تغییر رویکرد از روانشناسی بیمارنگر به روانشناسی مثبت‌نگر آن که حائز الزاماتی برای زندگی مدبرانه و عاری از استرس مورد تاکید است. به جای اینکه دانش روانشناسی را صرفاً در جهت مواجهه با بیماران بکار ببریم باید از آن برای بهبود شاخص‌های زندگی با کیفیت بر پایه دریافت خدمات روانشناسی آموزشی بهره جست. لذا نگارنده تاکید دارد که ارائه خدمات روانشناختی در مراکز آموزشی خصوصاً دانشگاه‌ها که انبوهی از جوانان در آستانه ورود به زندگی واقعی هستند باید بر پایه روانشناسی مثبت نگر باشد. بر همین اساس دانشگاه فرهنگیان با تدوین برنامه‌های جدید در حال تغییر نگرش به سوی این نوع از روانشناسی و مشاوره است.

martin seligman positive theory 2000





## بحث ویژه: نگاهی به جایگاه کرامت انسانی در روانشناسی



دکتر معصومه علی نژاد

معاون دانشجویی دانشگاه فرهنگیان

سوالی که مطرح است این است که جایگاه کرامت انسانی در روان‌شناسی و به ویژه روان‌شناسی اسلامی کجاست؟

**تعریف کرامت:** از مهم‌ترین و اساسی‌ترین مسائل انسان، مسئله کرامت و عزت نفس است. کرامت، مشتق از کرم به معنای سخاوت، شرافت، عزت و حریت است (حسینی دشتی، ۱۳۷۶). از دیدگاه معارف اسلامی، کرامت برای خداوند، انبیاء و اولیاء و غیر آن‌ها به کار می‌رود (متقی هندی، ۱۴۰۹). کرامت وقتی در مورد انسان به کار می‌رود، به معنای حریت و آزادگی اخلاقی است و منشاء تکوینی دارد. خداوند در این باره می‌فرماید: به راستی ما فرزندان آدم را کرامت بخشیده‌ایم و آن‌ها را بر بسیاری از آفریده‌های خود برتری آشکار داریم. شالوده و بنیاد اساسی اخلاق اسلامی، توجه دادن است به شرافت و کرامت ذاتی خویش است.

در روان‌شناسی کرامت در قالب عزت نفس مطرح می‌شود و از آن به عنوان احساس ارزشمند بودن نام می‌برند. عزت نفس عبارت است از درجه تصویب و تایید و ارزشی که شخص نسبت به خود احساس می‌کند و یا قضاوتی که فرد نسبت به ارزش خود دارد (اسمیت و همکاران، ۲۰۰۲). عزت نفس عبارت است از ارزشی که اطلاعات خودپنداره برای فرد دارد و از اعتقادات فرد در مورد تمام صفات و ویژگی‌هایی که در او هست ناشی می‌شود عزت نفس یکی از عوامل تعیین کننده رفتار انسان به شمار می‌رود، در حقیقت برداشت و قضاوتی که افراد از خود دارند تعیین کننده چگونگی برخورد آن‌ها با مسائل مختلف است (بیابانگرد، ۱۳۷۲). فرافکن (۱۹۹۴) عزت نفس را غرور و افتخاری می‌داند که وقتی فرد به نقایص خویش واقف می‌شود، آن‌ها را می‌پذیرد و به جهت رفع آن‌ها تلاش می‌کند. در روان‌شناسی وجود انسان ارزش دارد، و انسان می‌تواند دارای استقلال باشد. به اعتقاد جمعی از روان‌شناسان، مهمترین ابزار انسان برای رسیدن به سعادت و خوشبختی عزت نفس می‌باشد (فرهادی، ۱۳۸۴). در اسلام منشأ کرامت و عزت نفس در گرو رضایت خداوند است و انسان عزت و کرامت واقعی را از او می‌گیرد و چون انسان وجودی از وجود خدا دارد دارای ارزش است: فَإِذَا سَوَّيْتَهُ وَ نَفَخْتَ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ. یعنی "پس وقتی آن (آدم) را درست کردم و در آن از روح خود (روح مبارک و شایسته منسوب به خودم) دمیدم، همگی برای (تعظیم) او سجده کنان به رو درافتید". عزت نفس برای بقا و سلامت روانی انسان حیاتی است. عزت نفس یکی از ملزومات عاطفی زندگی است و بدون آن بسیاری از نیازهای اساسی برآورده نمی‌شوند (گرین برگ و

همکاران به نقل از ماتیموک کی، ۱۹۹۲).

### ویژگی‌های افراد آزاده و دارای عزت نفس:

بر اساس آموزه‌های اسلامی افراد آزاده و دارای عزت نفس از ویژگی‌هایی همچون: عفو و گذشت، وفای به عهد و پیمان (آمدی، ۱۳۶۶)، تدبیر و دقت نظر، حیا، سازگاری و حسن خلق، مهمان‌نوازی، عاقبت‌اندیشی، دین‌مداری دوری از گناه و ترک شهوت و پرهیز از نیرنگ (محمدی ری شهری، ۱۳۸۲).

نتیجه‌گیری: انسان علاوه بر نیازهای زیستی و روانی صرف، از نیازهای دیگری نیز برخوردار است که از آن به نیازهای معنوی تعبیر می‌شود. یونگ نیازهای معنوی را به عنوان جنبه‌هایی از سلامت انسان در نظر گرفته (مجموعه مقالات اسلام و بهداشت روان، نهاد نمایندگی رهبری، ۱۳۸۲)، طرح کرامت و حریت انسان در هرم نیازهای معنوی، مبتنی بر آموزه‌های دینی است و امری فراتر از تلقی روان‌شناسان از مفاهیمی چون حرمت خود و احترام به خود است. در این مفهوم ارزش انسان بر اساس ایمان، تقوا، عزت نفس، کرامت و حریت در نظر گرفته شده است.

تامین نیاز به کرامت و حریت، موجب اعتلای روحی است. کرامت نفس، آدمی را از انجام رفتارهای پست و ذلت بار به دور داشته و بهترین زمینه برای سلامت روانی محسوب می‌شود. در برخی روایات به آثار و پیامدهای تامین نیاز به کرامت و حریت و نقش آن بر شاخص‌های بهداشت روانی اشاره شده است، مانند: هر که کرامت نفس داشته باشد، دنیا در چشمش کوچک است (آمدی، ۱۳۶۶) و هر که کرامت نفس داشته باشد، عداوت و مخالفت او با مردم اندک شود (محمدی ری شهری، ۱۳۸۲).

حقارت نفس باعث انواع اختلالات و بیماری‌های روانی و از عوامل اصلی تهدید کننده بهداشت روانی، محسوب می‌شود؛ زیرا وقتی حریم کرامت آدمی بشکند و انسان، پستی و خواری پیشه کند، این آمادگی را می‌یابد که به هر پلیدی تن دهد. امیرالمومنین (ع) پیامدهای منفی حقارت نفس را بر بهداشت روانی این گونه بیان می‌کند: هر که نفسش خوار باشد، به خیر و صلحش آمیدی نداشته باش (آمدی، ۱۳۶۶).

آنچه که مسلم است تامین بهداشت همه افراد جامعه از مهم ترین مسایل اساسی هر کشور است، این امر در سه جنبه جسمانی، روانی و اجتماعی مورد ملاحظه قرار می‌گیرد، در صورتی که بعد روانی بهداشت به اندازه کافی مورد توجه قرار نگیرد، فراوانی مشکلات روانی و رفتاری رو به فزونی خواهد گذاشت تا حدی که عوارض ناشی از بی‌توجهی به آن در ابعاد فردی و اجتماعی، خانوادگی و انسانی، سیاسی، اقتصادی و فرهنگی اثرات سوء و غیر قابل جبران رادر پی خواهد گذاشت (نوابی نژاد، ۱۳۸۰). بدیهی است که بیماری روانی مخصوص یک قشر یا یک منطقه خاص نبوده و تمامی طبقات جامعه را در بر می‌گیرد و هیچ انسانی از فشار روانی و اجتماعی مصون نیست و به طور کلی باید گفت وجود یک بیماری روانی به کار و اقتصاد خانواده لطمه وارد می‌کند،

در آمد سرانه را کاهش می‌دهد و رفاه و نشاط فردی را از اعضای خانواده سلب می‌کند و با تخریب و ضایع کردن نیروی انسانی، در اقتصاد و اجتماع تاثیر عمیق و سوء بر جای می‌گذارد. به همین دلیل بهداشت روان در اغلب کشورها در راس برنامه برنامه ملی و بهداشت همگانی قرار دارد (میلانی فر، ۱۳۸۵). لزوم حفظ کرامت انسانی از ابعاد مختلف برای داشتن سلامت روان و بهزیستی بر کسی پوشیده نیست. امیدوارم ما به عنوان بخش کوچکی از خانواده فرهنگیان با ایجاد بستری مناسب برای پرورش گوهرهای نابی که اکنون در اختیار داریم، شاهد رشد و تعالی انسان‌هایی با عزت تن، عزت نفس، و کرامات انسانی باشیم.

### منابع

آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۳۶۶). غررالحکم و دررالکلم، چاپ اول، قم: دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم.  
بیابانگرد، اسماعیل (۱۳۷۲). روش‌های افزایش عزت نفس کودکان و نوجوانان. تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.  
حسینی دشتی، سید مصطفی (۱۳۷۶). معارف و معاریف، قم: چاپ صدر، چاپ دوم، ج ۱۰، ص ۵۹۱.  
فرهادی، علی (۱۳۸۴). میزان شادمانی و ارتباط آن با عزت نفس در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی لرستان، فصلنامه اصول بهداشت روانی، سال هفتم، شماره ۲۵.  
لطفی بريس، رامین (۱۳۸۹). معیارهای سلامت روان، مشاور مدرسه، دوره ششم، شماره ۲، ص ۹.  
گرین برگ و همکاران (۱۹۹۲). به نقل از ماتیموک کی، پاتریک فتینگ: رشد و افزایش عزت نفس، ترجمه مهر ناز شهر آرابی، تهران: انتشارات آسیم.  
متقی هندی، علاء الدین (۱۴۰۹). المرشد الی کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال، بیروت: موسسه الرساله.  
مجلسی، محمد باقر (۱۹۹۲). بحارالانوار، ج ۷۷، بیروت: موسسه الوفاء.  
محمدی ری شهری، محمد (۱۳۸۲). توسعه اقتصادی بر پایه قرآن و حدیث، ترجمه رضا حسینی و ابوالقاسم حسینی، قم: دارالحدیث.  
نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه‌ها (۱۳۸۲). مجموعه مقالات اسلام و بهداشت روان، چاپ اول، تهران: دفتر نشر معارف، ص ۱۹۴.  
نوابی نژاد، شکوه (۱۳۸۰). رفتارهای بهنجار و نابهنجار کودکان و نوجوانان، چاپ سوم، تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.  
میلانی فر، بهروز (۱۳۸۵). بهداشت روانی، چاپ هشتم، تهران: نشر قومس.

Smith EE, Nolen-Hoeksema S, Fredrickson B, Loftus G. (2002). Atkinson and Hilgard's introduction to psychology. 14th ed. New York: Wadsworth Publ





# گذراندن اوقات فراغت به سبک آدم‌های موفق

تابستان امسال با

مهارت

نشاط و

معنویت

همه ما فصل تابستان را فصل تعطیلی دانشگاه و مدارس می‌دانیم در حالیکه امام خمینی (ره) با یک جمله کوتاه اما زیبا به تعطیلی کلاس درس معنا بخشیده و فرموده: «مدارس تعطیل می‌شود اما تعلیم و تربیت هرگز تعطیل نمی‌شود.» با تکیه بر این کلام پرمعنا باید برای ایام تابستان برنامه‌ریزی صحیح و درست داشته باشیم. برای برنامه‌ریزی صحیح در اوقات فراغت باید به سه محور (نیازها، اولویت‌ها و امکانات موجود) دقت بیشتری شود.

۱. کمی از فناوری دور شوید

افراد موفق و خوشحال خودشان را به اینترنت و دنیای مجازی وابسته نمی‌کنند و در هر شرایط تعادل را در زندگی در نظر می‌گیرند. پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهد دوری از فناوری برای مغزتان مفید است و اعصاب‌تان را آرام می‌کند؛ در روز تعطیل دنیای مجازی را تعطیل کنید، حتی تلفن و موبایل هم می‌تواند آرامش شما را بر هم بزنند و استرس ایجاد کنند.

می‌توانید از دیگر اعضای خانواده هم بخواهید که یک روز تعطیل تماس‌های کاری را کنار بگذارند و برای تفریح و صحبت دسته جمعی وقت بگذارند. چک کردن ایمیل‌ها، فیس بوک یا دیگر سایت‌های مجازی را کنار بگذارید و در دنیای واقعی به دنبال دوستان تازه و هم سو با اهداف شغلی‌تان باشید تا از زندگی‌تان بیشتر لذت ببرید.

۲. از قبل برنامه‌ریزی کنید

وقتی افراد موفق صبح روزهای تعطیل از خواب بیدار می‌شوند، از قبل برای روزشان برنامه‌ریزی کرده‌اند. اینطور نیست که بعد از خوردن صبحانه و کمی کش و قوس تازه به این فکر باشند که آخر هفته چه کار کنند. افراد موفق از قبل می‌دانند که قرار است روزشان و تابستانشان چگونه بگذرد. پس شما هم این نکته را به خاطر بسپارید. البته برنامه‌ریزی بدان معنی نیست که فقط تصمیم بگیرید تلویزیون تماشا کنید یا در صفحه‌های اینترنت چرخ بزنید. برای اینکه به سبک زندگی آدم‌های موفق نزدیک شوید، بهتر است فعالیت‌های یک روز تعطیل را در سه تا پنج بخش تقسیم کنید. این برنامه‌ها باید تفریحی و لذتبخش باشند تا روز تعطیل شما با روزهای عادی‌تان فرق داشته باشد. برنامه‌ریزی به شما کمک می‌کند تا بخشی از این فعالیت‌ها را در کنار دوستان یا افرادی انجام دهید که از بودن در کنارشان لذت می‌برد. نتایج یک تحقیق روانشناسی نشان می‌دهد، برنامه‌ریزی برای انجام فعالیت‌های شاد حتی از انجام آن‌ها نیز لذتبخش‌تر است.

۳. مهارت‌های تازه‌ای یاد بگیرید

افراد موفق همیشه به دنبال این هستند که در زمینه‌های مختلف رشد و پیشرفت کنند. برای اینکه شما هم رفتاری مانند آدم‌های موفق داشته باشید، بدانید تعطیلات آخر هفته باید با روزهای دیگر هفته‌تان تفاوت داشته باشد، به همین دلیل باید برنامه متفاوتی داشته باشید. بهتر است

در روزهای تعطیل کمی برای خودتان وقت بگذارید؛ به فکر یادگیری کارها و مهارت‌های زندگی و حرفه‌ای تازه‌ای باشید که از انجام آن‌ها لذت می‌برید.

اگر به فعالیت‌های هنری مانند نقاشی، صنایع دستی، موسیقی و ... علاقمندید در کلاس‌های آموزشی ثبت نام کنید و در خانه زمانی را به انجام کارهای مورد علاقه‌تان اختصاص دهید. گل کاری و پرورش گیاهان هم کار لذتبخشی است که برای پر کردن اوقات فراغت صبح روزهای تعطیل مناسب به نظر می‌رسد. انجام فعالیت‌های مختلف به شما کمک می‌کنند مغز و بدنتان را از استرس‌های معمول رها کنید و انرژی کافی برای یک هفته پرکار را داشته باشید. کارهای هنری مانند غذای روح هستند و در کاهش تنش‌های هفتگی تاثیر زیادی دارند.

۴. به سفر کوتاه بروید

یکی از بهترین راه‌ها برای کاهش استرس و بازیابی انرژی از دست رفته، سفر کردن است. افراد موفق از هر فرصتی برای خارج شدن از شهر و ورود به طبیعت استفاده می‌کنند. برنامه‌های طبیعت گردی یک روزه برای تخلیه فشارهای روحی بسیار موثر است. پس خودتان را به محیط شهری محدود نکنید و آخر هفته‌ها برای گشت و گذار در طبیعت هم برنامه داشته باشید.

۵. مطالعه و یادگیری را کنار نگذارید

یادگیری یک لذت است. لذت مطالعه و یادگیری بدون فشار و فارغ از دلایل همیشگی (مثل یادگیری برای کسب نمره، نگه داشتن شغل یا ترفیع) را با هیچ توجیهی نباید از خود دریغ کرد.

هنگامی که با توجه به علاقه‌ی خود و صرفاً برای کسب لذت، موضوعی را برای یادگیری انتخاب کنید، می‌توانید از آن لذت ببرید. این نوع یادگیری، ممکن است بی‌ارتباط با امور روزانه باشد؛ با این حال مطمئن باشید برایتان مفید خواهد بود، چون توانایی شما را برای درک بهتر جهان بالا می‌برد و باعث می‌شود با دید تازه‌ای به امور نگاه کنید و در فعالیت‌های روزانه به راه‌حل‌های جدید و خلاقانه دست یابید. علاوه بر این شما را به مهارت‌های جدید مجهز می‌کند که ممکن است در آینده به کارتان بیاید.

۶. ورزش کنید

شاید در بین اطرافیان شما، افراد به ظاهر موفق پیدا شوند که اتفاقاً چاق و کم تحرک هستند اما وقتی این افراد را می‌بینید باید بدانید که شاید در کسب و کار موفق باشند اما به طور حتم زندگی‌شان کاملاً موفقیت آمیز نیست چون یک زندگی سالمی ندارند و ورزش نمی‌کنند. افراد موفق دنیا در طول هفته ورزش می‌کنند و در تعطیلات به دنبال این هستند که ضمن تفریح و گردش، فعالیت بدنی خوبی داشته باشند. بنابراین اگر شما در طول هفته فرصت ندارید چهار تا پنج بار ورزش کنید، تعطیلات آخر هفته تابستان را غنیمت بشمارید چون فرصت مناسبی است که با تمرین‌های بدنی و ذهنی، مغز و بدنتان را سالم نگه دارید. دوچرخه سواری، شنا، کوهنوردی یا حتی پیاده روی ساده ورزش‌های مفیدی

هستند که انرژی خوبی را به شما تزریق می‌کنند. اگر این ورزش‌ها را در کنار دوستان انجام دهید، آخر هفته‌تان مفرح‌تر می‌شود.

۷. تنها نمانید

آدم‌های موفق خوب می‌دانند که یکی از رموز موفقیت، برقراری ارتباط با دیگر آدم‌هاست. ما انسان‌ها موجوداتی اجتماعی هستیم و برای داشتن زندگی خوب و موفق لازم است با دیگران در تماس باشیم. پژوهش‌ها نشان می‌دهد ارتباط با دوستان و افراد خوب و مثبت‌اندیش در افزایش شادی و نشاط شما نقش زیادی دارد. تعطیلات بهترین فرصت برای معاشرت با دوستان و عضویت در انجمن‌ها است. پس پیله تنهایی را از خودتان دور کنید و اجتماعی تر باشید تا درهای موفقیت به روی شما باز شود.

۸. به معنویات توجه کنید

اوقات فراغت بهترین زمان برای تمرکز بر معنویت است. فارغ از اینکه شما فردی مذهبی هستید یا نه، معنویت قسمت مهمی از زندگی انسان است و توجه به این بخش از وجودتان، از مفیدترین کارهایی است که می‌توانید برای خود انجام دهید. هر روز زمانی را به انجام اموری اختصاص دهید که به ارتقا معنویت کمک می‌کند.

برای بالا بردن جنبه‌ی معنوی وجودتان، اندیشیدن به هدف زندگی و ساختن تصویر مناسب‌تری از آن در ذهن کارهای مختلفی می‌توانید انجام دهید. برای مثال فعالیت‌های داوطلبانه یا خدمات اجتماعی، دعا کردن، مطالعه‌ی کتاب‌های الهام‌بخش، قدم زدن در طبیعت، تفکر در سکوت و شرکت در فعالیت‌های مذهبی.

مدیتیشن (فن تسلط بر ذهن) هم به آرامش ذهن و جسم شما کمک شایانی می‌کند. ذهن همواره پُر است از هیاهوی افکار، آرزوها، خاطره‌ها، هیجان‌ها و زمزمه‌های معمول که اثرات منفی آن‌ها غیرقابل انکار است.

بیست دقیقه در مکانی آرام بنشینید و نفس بکشید. بر نحوه‌ی تنفس خود تمرکز کنید، تا ۱۰ بشمارید و سپس از ابتدا شروع کنید. در ذهنتان تصویری آرام‌بخش و زیبا تجسم کنید. ذهن شما زمانی آرام می‌گیرد که هیچ فکری در آن وجود نداشته باشد. بعد از چند هفته، تأثیرات مثبت تمرکز بر معنویت از قبیل آرامش بیشتر و تمرکز بهتر را کاملاً احساس خواهید کرد.

۹. در فعالیت‌های داوطلبانه شرکت کنید

افراد موفق برای شرکت در کارهای خیرخواهانه زمانی را در نظر می‌گیرند. خیلی از افراد مشهور و موفق در بنیادهای خیریه حاضر می‌شوند و بخشی از وقت‌شان را برای کمک به دیگران اختصاص می‌دهند. اگر می‌خواهید از خودتان راضی تر باشید و احساسات مثبت داشته باشید، روز تعطیل فرصت خوبی است تا به انجمن‌های خیریه سری بزنید. بعضی از این انجمن‌ها از بیماران، سالمندان یا کودکان کار حمایت می‌کنند و گروهی دیگر مدافع محیط زیست هستند و در مناسبت‌هایی مانند روز درختکاری، برنامه دارند. وقتی در چند انجمن خیریه عضو باشید با افراد تازه‌ای دوست می‌شوید که با شما علایق مشترک دارند.



## ارتقاء کیفیت زندگی

● دکتر سهیلا فرناش

● عضو هیات علمی دانشگاه فرهنگیان (مرکز مشاوره پردیس نسیمیه تهران)

علم روان شناسی پس از آن که به مدت چند دهه بر روی تشخیص و درمان اختلالات روانی تمرکز کرده بود، به همت روان شناسان بزرگی چون: مارتین سلیگمن، چیک سنت میهایلی و مایکل فریش رویکرد نوینی را در پیش گرفت و به جای پرداختن به محدودیتها و بیماریها به ابعاد مثبت و سازنده انسانها و تلاش برای پیشگیری از بیماریها توجه کرد.

در سالهای اخیر مایکل فریش به اتکای همه دستاوردهای روان شناسی مثبت نگر رویکرد آموزش و درمان مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی را مطرح کرد. روان شناسان معتقداند که با بهبود کیفیت زندگی می توان به ارتقای سلامت روان کمک کرد. چراکه شکل گیری و گسترش اختلالات روانی را می توان به سبکهای معیوب

و سطح کیفیت زندگی پایین استناد داد. رویکرد بهبود کیفیت زندگی، استراتژی هایی را پیشنهاد می کند که اصل شادمانی نامیده می شود. این اصول به صورت تمرین های خانگی مورد استفاده افراد قرار می گیرد. حدود ۱۳۰ اصل برای ارتقای کیفیت زندگی پیشنهاد شده است که بکارگیری آن رضایتمندی در تمامی حیطه های مهم زندگی را به همراه می آورد. در این جا به سه مورد از این اصول اشاره می شود.

**۱. اصل مراقبت از جسم خویشتن:** انسان ها به اهداف خود کاملاً دست نمی یابند، مگر اینکه از جسم خود با تغذیه مناسب، استراحت و ورزش منظم مراقبت کنند. همچنین با روش های کنترل خود، خویشتن داری را در مقابل بعضی عادت های شخصی مثل پر خوری، نوشیدنی های زیان آور، رفتارهای پرخطر و اعتیاد به مواد به کار گیرند. بر این اساس افراد از جسم خود به عنوان خانه و مکان استقرار وجود خود مراقبت می کنند.

**۲. اصل رنگ ارغوانی:** در این اصل به افراد توصیه می شود هر کاری را که مشغول انجام آن هستند برای لحظه ای متوقف کنند. زیبایی ها و خوبی هایی که در پیرامون خود با آن ها برخورد می کنند احساس کرده و آن ها را لمس کنند. سرعت زندگی موجب می شود زیبایی های زندگی کمتر مورد توجه قرار گیرد و احساس خستگی در افراد شکل بگیرد. بنابراین همه چیز را برای لحظه ای متوقف کنید و به چیزایی که اکنون دارید بیاندیشید و طعم زیبایی ها و حوادث مثبت زندگی را بچشید.

**۳. اصل معنا به مثابه یک اتوبوس:** برای همه ما پیش آمده با همه تلاش هایی که می کنیم گاهی در زمان مقرر در ایستگاه، به اتوبوس مورد نظر نمی رسیم. اما همان لحظه ناگهان اتوبوس دیگری از راه می رسد. این اصل به ما می آموزد که هنگام نا امیدی از یک جریان یا یک معنی (دشواری شغلی، ازدواج) می توان در انتظار معانی و جریان های دیگری بود که شرایط را بهبود ببخشند.

## رفتار درمانی شناختی اختلال اعتیاد به اینترنت

● فاطمه پیدی

● رئیس اداره خدمات مشاوره ای دانشگاه فرهنگیان



در زمانه پیشروی سریع تکنولوژی دیجیتال و افزایش شمار کاربران اینترنت، ما با پدیده ای نوع جدیدی از اعتیاد که مرتبط با استفاده از ابزارهای گوناگون مرتبط با فضای مجازی است روبرو هستیم. بر مبنای آخرین ویرایش DSM5 اختلال اعتیاد به اینترنت به عنوان طبقه جدیدی از اختلالات در نظر گرفته نشده است بلکه به عنوان اختلالی که نیازمند پژوهش های بیشتر است، مطرح شده است. دسترسی به درمانی موثر برای مسئله اعتیاد به اینترنت، به میزان زیادی مورد توجه قرار گرفته است.

هدف رفتار درمانی شناختی برای بیماران، یادگیری چگونگی کنترل افکار و احساساتشان است.

**در مرحله اول درمان:** تمرکز اصلی بر جنبه های رفتاری است، در مراحل متعاقب، تمرکز به سمت گسترش مفروضه های شناختی مثبت، تغییر می کند. طی درمان، معتادان عقاید کاذب خود را شناسایی کرده و فرا می گیرند که بطور آن ها را با عقاید سازگارانه تر جایگزین کنند. فاز اول درمان در مورد اصلاح رفتار و تعیین اهداف واهی و منحصر به فردی است که به اجتناب از عود کمک نماید. بیماران طول مدت روزانه استفاده از اینترنت را در

نظر گرفته و فعالیت های آنلاین مختلف روزانه شان را ثبت می کنند.

**هدف:** کاهش تعداد ساعات آنلاین بودن فرد به همراه چارچوب بندی فعالیت های مناسب و فراگیری کنترل مصارف اینترنتی شخصی، است. درمانگر، برنامه جدیدی را به منظور ایجاد عادات مناسب در بیماری طراحی می کند.

**در مرحله دوم درمان:** تمرکز بر جنبه های شناختی اعتیاد معطوف می شود.

**هدف:** کاهش افکار ناسازگارانه است. فرایند کلی تغییر، بازسازی شناختی نامیده می شود؛ به عبارتی زیربنای الگوی فعالیت آنلاین مشخص شده و نشان

داده می شود که فرد در جستجوی ارضای یک نوع نیاز در دنیای مجازی است.

**در مرحله سوم:** مراجعان در مورد مسائل واقعی موجود در زندگی شان مانند اعتیاد به اینترنت، اضطراب یا افسردگی صحبت می کنند. هدف: در مورد الگوگیری عادات جدید، به بیماران یادآور می شود که این سبک استفاده از اینترنت به دلیل اینکه قسمت عمده ای از اوقات مربوط به شغل یا تحصیل شما را تحت تاثیر قرار داده است، مشکل زا است. به علاوه بیمار باید در حالی که به مزایای تکنولوژی واقف است، به فراگیری رفتارهای جدید بپردازد.



## تلاش ضرورتی برای پرواز



● رضا کرجی

● مرکز مشاوره حکیم ابوالقاسم فردوسی البرز

چقدر با این صحبت موافق هستید که هر رشدی، موفقیتی، قابلیت نیازمند تلاش؟ آیا می‌دانید چطور پروانه، شدن و به پرواز درآمدن را آموخت؟ هیچ‌کس نمی‌تواند ادعا کند من به یک‌باره به قدرت رسیدم و توانمند شدم و به تمام اهداف زندگی‌ام رسیده‌ام.

چراکه هر قدرتی به دنبال زمان‌های زیادی از تلاش اتفاق افتاده که همین باعث میشه تو به مرور به ورزیدگی‌هایی برسی تا بتونی ابراز وجود کنی و به پرواز در بیای، مثالی که به ذهنمان رسید مراحل پروانه شدن. پروانه شدن و به پرواز درآمدن نیازمند تلاش بسیار زیادی که یک پروانه به جان می‌خوره تا بتونه پرواز کنه

حتما شنیدین که پروانه‌ها برای خارج شدن از پیله مجبورن از سوراخی بسیار ریز خارج بشن، به هنگام خروج پروانه از سوراخ که به نسبت جثه‌اش خیلی کوچکتر مایه‌ای از بدن پروانه ترشح میشه که باعث میشه بدن پروانه سبک و بال‌های اون قدرتمند بشه تا بتونه بعد از خارج شدن از پیله قدرت پرواز کردن داشته باشه

دقت کن، بعد از پشت سر گذاشتن سختی‌ها که

مجبور باشی به خاطر رسیدن به اهداف فشارهای زیادی رو تحمل کنی؛ اکنون می‌خواهیم با هم قدم به دنیایی بزرگ تر و روشن تر بگذاریم. بزرگی دنیای جدید و روشنایی آن مثل بزرگی و روشنایی زمین در قیاس با پیله‌ی پروانه است. اما این قدم آخر شاید سخت‌ترین قدم ما باشد. اکنون باید از پیله‌ی خود خارج شویم.

کلی تجربه‌های ارزشمند برات داشته قدرتی رو در خودت احساس می‌کنی که وصف‌نشدنی این قدرت در اثر همون سختی‌هایی که برای رسیدن به چیزی تحمل کردی، در اثر تجربه‌هایی که کسب کردی و این قدرت اعتبار توئه که میتونی به راحتی ازش برای پرواز کردن استفاده کنی، برای پروانه شدن و به پرواز درآمدن باید تلاش کنی حتی اگر

## انگیزش مذهبی و امید به زندگی

● فاطمه زرین کلاه

● مرکز مشاوره سلمان فارسی استان فارس

برای رسیدن به این اهداف برگزینند (مسیر). بنابراین افراد امیدوار الگوی رفتاری سازش یافته‌ای را نشان می‌دهند این افراد هم به منافع جامعه و هم به نفع خود عمل می‌نمایند. در ارتباط با عوامل تعیین کننده یا تسهیل گر پیامدهای مثبت وجودی انسان مانند شادی و امید، پژوهش‌های فراوان نشان داده که عامل‌های درون فردی، بین فردی و عوامل محیطی نقش حیاتی در تعیین امیدواری افراد دارد. یکی از عوامل موثر بر امیدواری داشتن گرایش و انگیزش مذهبی می‌باشد و در تمام ادیان سعی شده بشر امیدوار باشد. در ارتباط با مذهب سازه انگیزش مذهبی نیز مطرح می‌باشد در ارتباط با انگیزش مذهبی یا جهت‌گیری مذهبی دو مولفه نظم جویی برونی نسبت به مذهب و نظم جویی درونی، مشخص شده است بدین صورت که افراد با نظم جویی برونی به دلایل برونی فعالیت مذهبی انجام می‌دهند. در صورتی که افراد با نظم جویی درونی به علت علاقه، اعتقاد و تمایل درونی به ارزش‌های مذهبی درگیر فعالیت‌های مذهبی می‌شوند نتایج پژوهش‌ها حاکی از آن است که افرادی که جهت‌گیری مذهبی درونی دارند بهتر قادرند شرایط ناگوار و سخت را تحمل کنند و سختی‌ها را نوعی آزمایش الهی قلمداد می‌کنند به همین دلیل آن‌ها می‌توانند سختی‌ها را تحمل کنند و به عملکرد بهینه برسند. در مجموع افراد با جهت‌گیری درونی مذهبی و افرادی که انگیزه‌شان از مذهب درونی است بیشتر امیدوارند و شرایط ناگوار را تحمل می‌نمایند و از سلامت روانی بهتری نیز برخوردارند. دستورات و آیین‌های مذهبی اگر به درستی به کار گرفته شود می‌تواند موجبات امید به زندگی در خانواده و جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنند فراهم آورد.

روانشناسی مثبت یکی از زمینه‌های نو ظهور روانشناسی است که بر جنبه‌های مثبت وجودی انسان تأکید دارد. در این مکتب به جای تأکید بر جنبه‌های منفی زندگی، به شناخت و ارتقاء وجوه مثبت و نقاط قوت انسان توجه و تکیه می‌شود. یکی از سازه‌های مهم روانشناسی مثبت سازه امید می‌باشد. امید می‌تواند شاخص مناسبی برای ارزیابی سازگاری روانی و موفقیت افراد در زندگی باشد. افرادی که امیدوار ترند اعتقاد دارند که اگر تلاش نمایند و ثابت قدم باشند می‌توانند به اهدافی که برای خود در نظر گرفته‌اند برسند (منبع) و هم چنین می‌توانند راه‌های مناسبی





## دانشجو معلم شاد، دانش آموزان با نشاط

دکتر مینو میری

هیأت علمی دانشگاه فرهنگیان (مرکز مشاوره پردیس امام سجاد (ع) بیرجند)

### دانشجویان با نشاط بر شادی‌های زندگی خود متمرکز اند

دانشجویان با نشاط انتخاب می‌کنند تا به جای تمرکز بر نکات منفی و ناراحت کننده زندگی خود، بر موارد مثبت تمرکز کنند. این به آن معنا نیست که این افراد قدرت دیدن ضعف‌ها را ندارند یا خود را فریب می‌دهند. اینکه دنیای پیرامون و رفتارهای سایرین ممکن است سبب ایجاد ناراحتی شود، برای این افراد نیز کاملاً روشن است. با این همه، این افراد تلاش می‌کنند تا ذهنشان را بیشتر بر دلایلی متمرکز کنند که باعث می‌شود شکرگزار باشند و تا حدی که امکان آن وجود داشته باشد سپاسگزاری خود را ابراز می‌کنند. این شیوه رفتار سبب می‌شود تا ما بتوانیم نکات مثبتی را که ارزش شاکر بودن در زندگی دارد، بیابیم.

### آن‌ها لبخند می‌زنند



امروزه در مناطق مختلف شهر کم کم با این پیام مواجه می‌شویم که "با لبخند وارد شوید". این پیام به مرور، فرهنگ زیبای لبخند داشتن را ترویج می‌کند. لبخند علاوه بر این که در بیننده‌ها شادی و حس مطلوبی ایجاد می‌کند، مغز و ذهن فرد را نیز تحت تاثیر قرار می‌دهد و به شادی او می‌انجامد. بر اساس تحقیقات رویکردهای رفتاری در روانشناسی، تظاهرات صورت و بدن ما می‌تواند بر ذهن و مغز ما اثر بگذارد.

**بر موفقیت‌ها و ویژگی‌های خود تاکید می‌کنند**  
افکار مثبت درباره خود و موفقیت‌ها سبب ارتقای عزت نفس و اعتماد به نفس می‌شود، در شما حس

خوبی ایجاد می‌کند و سطح تنش را کاهش می‌دهد. یکی از راهکارها در این باره نوشتن جملاتی است که با عبارت "من... هستم" ساخته می‌شود. این جملات باید با دقت انتخاب و نوشته شود و هر روز تکرار گردد. می‌توانید این جملات را روزانه با خود مرور کنید تا بیشتر بر داشته‌ها و توانمندی‌هایتان متمرکز شوید.

### به برنامه‌هایشان پایبندند



اگر صبح‌ها کمی زودتر بیدار شوید و برنامه مشخصی برای این زمان داشته باشید، روز بهتری در پیش خواهید داشت. بهتر است تا می‌توانید به این برنامه پایبند باشید. برنامه صبحگاهی معنادار تا حد زیادی شادی روز را تضمین می‌کند.

### با دیگران خوش رفتارند

همه شما دوست دارید دیگران با شما رفتار محترمانه و مطلوبی داشته باشند؛ اما قانون طلایی که غالباً نادیده گرفته می‌شود، این است که خود شما نیز باید با دیگران با محبت و احترام برخورد کنید. رفتارتان با دیگران بایستی به گونه‌ای باشد که دوست دارید با خودتان همان گونه برخورد کنند. به این ترتیب، خود ما نیز خشنودتر خواهیم بود. این رفتار در واقع بازی برد-برد است؛ رفتاری که سود آن را بسیار زود می‌بینیم.

### کار مهمی را به انجام می‌رسانند

اگر بتوانید در زندگی پیرامون تان نقش موثر و سازنده‌ای داشته باشید، حس شادی در شما ایجاد می‌شود. حس مطلوب سازندگی کمک می‌کند تا از زندگی و فعالیت‌هایتان لذت ببرید. برای هر روز یک فعالیت مهم انتخاب کنید و آن را به انجام برسانید.

### به سراغ افراد شاد می‌روند

بودن در کنار افراد با روحیه‌های مختلف در عواطف و روحیه شما تاثیر می‌گذارد. بودن در کنار افرادی

که مرتب گلایه می‌کنند و نکات منفی را یادآور می‌شوند، بسیار مخرب است. از طرفی بودن در کنار افراد خوش بین و مثبت اندیش حس مطلوبی در شما ایجاد می‌کند.

### تغذیه سالم دارند

انسان موجودی عاطفی، معنوی و ذهنی است، اما نباید جنبه‌های جسمی را در ایجاد حال خوب نادیده بگیرد. سلامت جسمی در سایر ابعاد سلامت انسان تاثیر دارد. بنابراین علاوه بر مراقبت از روان، سلامت جسم را نیز باید همواره در نظر داشته باشید. تغذیه مناسب، فعالیت‌های بدنی متناسب با شرایط فیزیکی و خواب مناسب از عوامل مهمی است که در سلامت جسمی شما تاثیر به سزایی دارد.



### توانمندی‌ها و نقاط قوت خود را به کار می‌بندند

هر دانشجویی استعداد و توانمندی‌های خاص خود را دارد. به همین سبب هر یک از شما وظیفه‌ای مشخص در زندگی دارید. به کارگیری فعالانه این استعدادها و توانمندی‌ها به شما کمک می‌کند تا بیشتر احساس زنده بودن و مفید بودن کنید.

### برای رنج‌های خود معنایی در نظر می‌گیرند

همه شما کم و زیاد در زندگی تحت تاثیر دردها و رنج‌های مختلف قرار می‌گیرید. دردها دو روی یک سکه‌اند هر درد و رنجی برای شما نتایج مثبت و سازنده‌ای نیز دارد و ممکن است نقش موثری در تعالی و رشد فردی داشته باشد. باید تلاش کنید این مزایا را بیابید و رنج را معنا کنید. شما می‌توانید از مشکلات عبور کنید. همه آن‌ها می‌گذرند. آنچه اهمیت دارد نحوه برخورد شما با مشکلات و چگونگی از سر گذراندن آن‌هاست.







## ابعاد خودمراقبتی را بشناسید

● دکتر محمد حسن گرامی

● مرکز مشاوره پردیس شهید پاکنژاد یزد

### بعد جسمی

این بعد از خودمراقبتی شامل فعالیتها و تمرینات ورزشی و خوردن غذای سالم می‌شود. (آیا ورزش می‌کنیم؟ چه غذایی می‌خوریم؟)

خودمراقبتی جسمی به معنی توجه به محیط پیرامونمان نیز می‌شود.

(آیا خانه یا محل کار ما نیاز به نظم جدیدی دارد؟)

توسعه محیطی آرام و بی سروصدا، عنصری کلیدی برای خودمراقبتی است

### برای خودمراقبتی جسمی:

● غذاهای سالم (صبحانه، ناهار، شام و میان وعده‌های سالم) بخورید.

● هر روز ورزش کنید (فعالیت بدنی داشته باشید).

● بطور منظم برای معاینات پزشکی ادواری مراجعه کنید.

● هنگام بیماری به اندازه کافی استراحت کنید.

● خواب و استراحت کافی داشته باشید.

● از لوازم و رفتارهای پرخطر اجتناب کنید.

### خودمراقبتی عاطفی و روانی

● نیازهای عاطفی و روانی ما در برگیرنده احساسی است که نسبت به خودمان و توانایی‌هایمان برای مدیریت احساسات و مقابله با مشکلات داریم.

● وجود سلامت ذهنی یا عاطفی خیلی بیشتر از رهایی از افسردگی، اضطراب و دیگر مسائل روانی است. در واقع، سلامت روانی و عاطفی به جای نبودن بیماری روانی، به وجود ویژگی‌های مثبت اشاره دارد.

● افراد سالم از لحاظ عاطفی و روانی، قادرند با شرایط سخت مقابله کنند و نگرش مثبت‌شان به زندگی را حفظ کنند. آن‌ها در زمان‌های بد نیز خودکارآمد، انعطاف‌پذیر و خلاق باقی می‌مانند، مانند زمان‌های خوب.

### برای خودمراقبتی عاطفی و روانی:

● روزانه، وقت و زمانی را برای تفکر و تأمل در نظر بگیرید.

● برای کاهش تنش و استرس خود، اقدامات لازم را انجام دهید.

● شاهکارهای ادبی و هنری مطالعه کنید.

● زمان مناسبی برای رفتن به دامن طبیعت اختصاص دهید.

در صورت بروز مشکل یا ناراحتی روانی، به روان‌پزشک یا روان‌شناس مراجعه کنید.

### خودمراقبتی اجتماعی

● نیازهای اجتماعی شامل نیاز به تعلق، عشق و محبت است.

● روابط اجتماعی ما برای حفظ سلامت روانی و همچنین سلامت جسمی‌مان بسیار حیاتی است.

● داشتن فعالیت اجتماعی و حفظ روابط بین فردی می‌تواند به ما کمک کند تا سلامت جسمی و روحی خود را حفظ کنیم.

روابط و تعاملات اجتماعی ما با تقویت سیستم ایمنی بدن‌مان، موجب حفاظت از ما در برابر بیماری‌ها می‌شوند.

● افرادی که دوستی‌های نزدیک خود را حفظ می‌کنند و

راه‌های دیگری را برای تعامل اجتماعی پیدا می‌کنند، نسبت به

افراد منزوی، زندگی طولانی‌تری دارند.

### برای خودمراقبتی اجتماعی:

● با دیگران (کسانی که برایتان مهم هستند) معاشرت و مراوده داشته باشید

● با خود و دیگران مهربان باشید.

● به کارهای مثبت خود افتخار کنید.

● کتاب‌هایی را که دوست‌شان دارید مجدداً مطالعه کنید.

● وقتی که لازم است، گریه کنید.

● برای خندیدن، چیزهایی را جستجو کنید.

● خشم خود را به روشی سازنده، بیان کنید.

● وقتی را برای بازی با کودکان اطرافتان اختصاص دهید.

### خودمراقبتی معنوی

● همانطور که تغذیه با مواد غذایی برای بدن ما ضروری است،

پرورش روح‌مان نیز یک ضرورت است.

● خودمراقبتی معنوی با درک معنای واقعی زندگی و هویت واقعی‌مان مرتبط است.

● خودمراقبتی معنوی به ما کمک می‌کند با خالق هستی آشنا

شویم و معنای زندگی را درک کنیم. تنها زمانی که با خالق خود

ارتباط برقرار می‌کنیم می‌توانیم تمام استعدادهای وجودی خود

را شکوفا سازیم.

### برای خودمراقبتی معنوی:

● هر روز، زمانی را برای عبادت و نیایش در نظر بگیرید.

● کارهای خیر و عام‌المنفعه انجام دهید.

● به نیازمندان کمک کنید.

● شکر گزار نعمت‌های الهی باشید.

● خوش بین باشید.

● متون و ادبیات مذهبی و معنوی مطالعه کنید.

● در ارزش‌ها تأمل کنید.

● آیات قرآن (یا کتاب آسمانی خود) را تلاوت کنید یا بشنوید.

## سه مولفه مهم در مشکلات زوجین را بشناسید

● زهر اجمشیدی بورخانی

● کارشناسی ارشد مشاوره خانواده

مشکلات زوج‌های جوان زمانی آغاز می‌شود که هر کدام از زوجین از میزان برآورده شدن اعتقادات و معیارهایی که درباره همسر و ارتباط خوب دارند، نارضایتی باشند و این روابط مشکل‌دار، منجر به مشکلاتی در سلامتی جسمی و روانی می‌شود.

در پژوهشی با عنوان صورت‌بندی مشکلات زوجین، در یک مدل مفهومی مؤلفه‌های الگوهای ارتباطی نگهدارنده مشکل به عنوان عوامل بستر و زمینه، مؤلفه‌های مربوط به باورهای محدودیت‌زا به عنوان عوامل مداخله‌گر و مؤلفه‌های عوامل بافتی به عنوان شرایط علی شناسایی و انتخاب شد. برای مثال گفتگوها و پیام‌رسانی متناقض و غیرشفاف می‌تواند از طریق دامن زدن به عدم آگاهی درباره موضع‌گیری‌ها، آرزوها، احساسات و انتظارات متقابل اعضای خانواده، باعث استمرار رفتار مشکل‌دار

شود یا الگوهای تعامل متقارن نظیر: پرخاشگری یکی از اعضا خانواده در واکنش به پرخاشگری عضو دیگر خانواده می‌تواند مشخصه الگوی رفتاری نگهدارنده مشکل باشد. این الگوهای رفتاری نگهدارنده مشکل ممکن است به وسیله دامنه وسیعی از نظام باورها یا روایت‌های فردی یا خانوادگی ناکارآمد و مشکل‌دار تقویت شود. الگوهای رفتاری نگهدارنده مشکل ممکن است به علت یک باور غلط بین اعضای خانواده مانند: من قادر به ایفای نقش مفیدی برای حل مسئله در زندگی خود نیستم، ادامه یابد. باورهای غلط و منفی یکی از زوجین در مورد هدفی که به تازگی در زندگی خود تنظیم کرده‌اند می‌تواند از طریق کاهش انگیزه در زوج دیگر باعث استمرار مشکل موجود شود. بنابراین باورها و طرحوهای منفی باعث بوجود آمدن توجه انتخابی منفی شده که زمینه‌ساز دوام الگوهای منفی رفتاری موجود در فضای خانواده می‌گردد. مورد سوم بر نقش عوامل بافتی و سرشتی در

زمینه‌سازی گرایش اعضای خانواده برای پذیرفتن نظام باورهای خاص یا درگیر شدن در الگوهای تعامل مشکل تأکید دارد. عوامل بافتی به تاریخچه خانواده هر یک از زوجین، بیماری زوج، وضعیت اقتصادی والدین و فرهنگ خانواده‌ها و ... اشاره دارد. در این جا سعی شده با یک نمونه تمرین به شما کمک شود تا (الگوهای تعامل رفتاری و ارتباطی)، (باورهای محدودیت‌زا) و (عوامل زمینه‌ای و بافتی مانند: تاریخچه خانوادگی، دخالت والدین، مسائلی در زندگی گذشته شما، بیماری، شرایط اقتصادی خانواده، شبکه‌های اجتماعی و ...) که باعث استمرار مشکل در زندگی‌تان می‌شود شناسایی کنید. سپس ببینید مقوله محوری یا بیشترین مشکلات شما مربوط به کدام یک از محورهای زیر می‌باشد؟ در شماره بعدی راهبردهایی که برای هر یک از سه مقوله ارائه شده توضیح داده می‌شود. اجرای راهبردها به شیوه صحیح در زندگی، پیامدهای مثبتی را بدنبال دارد.

الگوهای رفتاری و ارتباطی مشکل‌دار	باورهای محدودیت‌زا و منفی	عوامل بافتی و زمینه‌ای
۱- خیلی زیاد از الگوی قهر کردن استفاده می‌کنم. ۲- زود عصبانی می‌شوم و نمی‌توانم خودم را کنترل کنم.	۱- من باور دارم قادر به تغییر نیستم. ۲- من خیلی بی‌کفایت هستم که نمیتوانم شاد باشم.	۱- دخالت دوستان و حرف‌های والدین ۲- وضع اقتصادی خانواده



## رمز طلایی موفقیت: پشتکار و ثبات

●● صیبا مزارعی

● مرکز مشاوره پردیس بنت‌الهدی صدر بوشهر

### روش اول: توسعه عادات خوب

**خوش بینی را فراموش نکنید:** برای سخت کوشی باید یاد بگیرید که در محیط تحصیل و کار خود خوش بین باشید تا سختی‌های کار زیاد، فشار کمتری به شما وارد کند. در مشکلات زندگی و کاری و اتفاقات منفی به دنبال جوانب مثبت باشید. افراد خوش بین رویدادهای منفی را موقتی و گذرا می‌بینند و بر مشکلات تمرکز نمی‌کنند. از جمله کارهایی که برای افزایش سخت کوشی خود می‌توانید انجام دهید، موارد زیر هستند: بدبینی را کنار بگذارید. بدبینی با ایجاد حس درماندگی باعث سکون می‌شود و بازدهی را کاهش می‌دهد. به جای اینکه از مسئولیت‌ها شکایت کنید، آن‌ها را به عنوان فرصتی در نظر بگیرید تا تلاش و وجدان کاری‌تان را به رئیس خود نشان دهید. موفقیت‌هایتان را به خود یادآوری کنید. این کار جرات شما را برای انجام فعالیت‌های جدید در حیطه شغل‌تان بیشتر می‌کند.

**افکار غیرمنطقی خود را بشناسید و با آن‌ها مبارزه کنید:** از خواسته‌های درونی خود آگاه باشید، ویژگی‌های مثبت خود تمرکز کنید و اجازه ندهید افکار منفی شما را محاصره کند. باورهای غلط و نامعقول خود را زیر سوال ببرید و از ذهن دور کنید. با انرژی و انگیزه کار کنید و از کار خود لذت ببرید. به یاد داشته باشید موفقیت‌های کوچک هم مهم هستند، به آن‌ها افتخار کنید.

**دیدگاه‌تان را نسبت به مشکلات عوض کنید:** در برخورد با مشکلات‌تان مثبت‌اندیش باشید. این کار جنبه‌های مثبت موقعیت شما را تقویت می‌کند و باعث می‌شود فشار کاری کمتری احساس کنید؛ در نتیجه با دید بازتری به موضوع می‌نگرید، ذهن شما آرام می‌گیرد، سخت کوشی شما بیشتر می‌شود و برای مشکل راه حل پیدا می‌کنید.

**چند کار را هم‌زمان انجام ندهید:** شاید شما هم ادعا کنید که می‌توانید چند کار را به طور هم‌زمان انجام دهید و به خوبی از پس آن‌ها برآید و البته شاید این ویژگی‌تان را سخت کوشی هم به حساب می‌آورید! ولی باید بدانید مطالعات اخیر نشان داده است که با این کار ممکن است بدون اینکه متوجه شوید اطلاعات و موارد مهمی را از قلم بیندازید، خطا کنید و در نهایت کیفیت کارتان پایین بیاید. از کاری به کار دیگر پریدن مغز شما را گیج می‌کند و قسمت‌هایی از مغز را که مسئول حل مساله است از فعالیت بهینه باز می‌دارد. همچنین این کار به مرور زمان می‌تواند به مغز آسیب برساند.

**شکایت نکنید:** اگر چه احتمالا نمی‌توانید این مورد را کاملاً از زندگی‌تان حذف کنید، ولی همان‌طور که می‌دانید شکایت کردن دردی را دوا نمی‌کند. شکایت از موقعیت‌ها بدون داشتن هدف و راه حل در ذهن، باعث ایجاد چرخه‌های منفی در ذهن می‌شود که به استرس و افسردگی منجر می‌شود. پس اگر شکایت می‌کنید حداقل ایده‌هایی برای حل مشکل داشته باشید، در غیر این



صورت مسیر شما برای اینکه کارمند سختکوشی باشید سخت‌تر می‌شود.

**تعاملات اجتماعی‌تان را افزایش دهید:** بهبود مهارت‌های بین فردی و همدلی باعث می‌شود جدی‌تر کار کنید و بیشتر به اهداف‌تان پایبند باشید. وقتی با همکاران همدلی می‌کنید، مشکلات را از دریچه دیگری می‌بینید و احتمالا می‌توانید راه‌حلی ارائه دهید که به ذهن او خطور نکرده است. همدلی رابطه شما را با دوستان و همکاران‌تان مستحکم می‌کند و داشتن دوستان یکدل موجب افزایش رضایت و به تبع آن سختکوشی می‌شود. تحقیقات نشان داده است که بخش‌های خصوصی از مغز در حالتی که خود فرد درد را تجربه می‌کند یا هنگامی که شاهد درد کشیدن دیگران است، فعالیت مشابه دارند و آن بخش از مغز که مسئول پاسخ به درد است شروع به فعالیت می‌کند. خود را از دیگران جدا نکنید. کسانی که با دیگران ارتباط موثر برقرار می‌کنند، می‌توانند از چند و چون کارها اطلاع بیشتری پیدا کنند و موفق‌تر عمل کنند.

### روش دوم: گسترش مسئولیت‌ها

**در زمان مناسب بیشتر فعالیت کنید:** حتی وقتی از انجام مسئولیت‌های خود فارغ شدید یا ساعت کاری‌تان به پایان رسید، در زمان‌های شلوغ و هنگامی که هنوز کارهای زیادی باقی مانده است، با اضافه کاری سختکوشی و تعهد خود را نسبت به انجام امور، به رئیس و همکارانتان نشان دهید. از رئیس‌تان بپرسید که آیا پروژه‌های دیگر خوب پیش می‌رود و به کمک شما نیاز دارد یا نه. البته دقت کنید اضافه کاری را به حد افراط نرسانید. بیش از حد کار کردن تأثیرات جانبی جدی بر سلامتی دارد.

**قدرت خود را افزایش دهید و نقاط ضعف‌تان را بهبود بخشید:** از نادیده گرفتن و کوچک شمردن موفقیت‌هایتان اجتناب کنید. به یاد داشته باشید که قدم‌های کوچک هم پیشرفت به حساب می‌آیند. در ذهن‌تان روی هر بخش از اهداف شغلی‌تان که دوست دارید در آن پیشرفت کنید متمرکز شوید و برای رسیدن به هدف‌تان سخت کوشی به خرج دهید.

**مسئولیت‌پذیر باشید:** اگر با مسائل رو در رو نشوید، غیرممکن است که بتوانید به خوبی از عهده رسیدگی به

آن‌ها برآید. اینکه مسئولیت اعمال‌تان را به عهده بگیرید شاید سخت باشد ولی رویارویی همه‌جانبه و به موقع به مسائل ممکن نیست، مگر اینکه عمیقاً و از ریشه به آن‌ها رسیدگی کنید. از توجیه اعمال‌تان و ارائه توضیحات غیرضروری اجتناب کنید. توانایی‌هایتان را با شرکت در سمینارها، کلاس‌ها و به عهده گرفتن نقش‌هایی که توانایی‌های شما را به کار می‌گیرند، بهبود ببخشید.

**پیش قدم باشید:** اعتماد به نفس لازمه به دست آوردن فرصت‌ها و بهره‌گیری از آن‌هاست. برای به دست آوردن اعتماد به نفس از موارد ساده‌تر و کوچک شروع کنید و سپس به مسئولیت‌های مهم‌تر برسید.

**سیستم حمایتی سالم ایجاد کنید:** به دوستان و همکاران خود کمک کنید. مطمئناً زمانی هم شما به آن‌ها احتیاج خواهید داشت. رقابت مخرب را کنار بگذارید.

### روش سوم: ثبات قدم

**از عبارات تاکیدی مثبت استفاده کنید:** ما همیشه با خودمان در حال گفت‌وگو هستیم. این کار بر ذهن ما تأثیر می‌گذارد و باعث می‌شود باورها و احساسات مثبت یا منفی داشته باشیم. با استفاده از عبارات تاکیدی مثبت کارهای خود را تایید و خود را به بهترین شکل مدیریت کنید. در گفت‌وگوهای درونی خود زمان حال را به کار ببرید و با استفاده از عبارات تاکیدی مثبت نگرانی درباره آینده را از بین ببرید. با خود درباره علت ترس‌ها و نگرانی‌هایتان صحبت کنید و سعی کنید راهی برای از بین بردن آن‌ها پیدا کنید.

**آرزوهایتان را عملی کنید:** هر چه بیشتر و منظم‌تر از اراده‌تان استفاده کنید آن را قوی‌تر می‌کنید. به هدف خود نزدیک شوید و با افکار مطمئن و دلگرم‌کننده پیش بروید. اگر اعتقاد داشته باشید که سست اراده هستید، خواسته‌های کمتری نیز خواهید داشت. ورزش کنید و مراقب سلامت جسم خود باشید. افزایش فعالیت بدنی موجب می‌شود ذهن فعال‌تری داشته باشید.

**مراحل کار را تجسم کنید:** وقتی چیزی را در ذهن خود مجسم می‌کنید درک بهتری از آن خواهید داشت. درباره مراحل رسیدن به اهداف‌تان فکر کنید. خود را در حال انجام کار تصور کنید و سربلندی، افتخار و آرامش را بیابید.

**پیشرفت‌تان را مرور کنید:** موفقیت‌های گذشته را یادداشت کنید و هر از چند گاهی آن‌ها را مرور کنید. این کار شما را آگاه می‌کند که چقدر در شغل‌تان رشد داشته‌اید و تصویر بهتری از عملکرد و اولویت‌هایتان را به شما نشان می‌دهد.

**دست از تلاش برندارید:** متقاعد کردن خود برای حرکت دوباره و گام برداشتن به جلو بعد از شکست حتی برای افراد موفق سخت است. پس اگر شکست خوردید شرمند نشوید و خجالت نکشید. همه آدم‌ها در جایی از زندگی خود شکست می‌خورند و شما تنها نیستید. برای اینکه احساسات منفی‌تان را به حداقل برسانید از جملات تاکیدی مثبت استفاده کنید و برای یک راه جدید در جهت دستیابی به هدف‌تان برنامه‌ریزی کنید.



## از مراکز مشاوره استان ها چه خبر؟

● دکتر منیره صالحی

### این شماره: مرکز مشاوره پردیس هاشمی نژاد خراسان رضوی

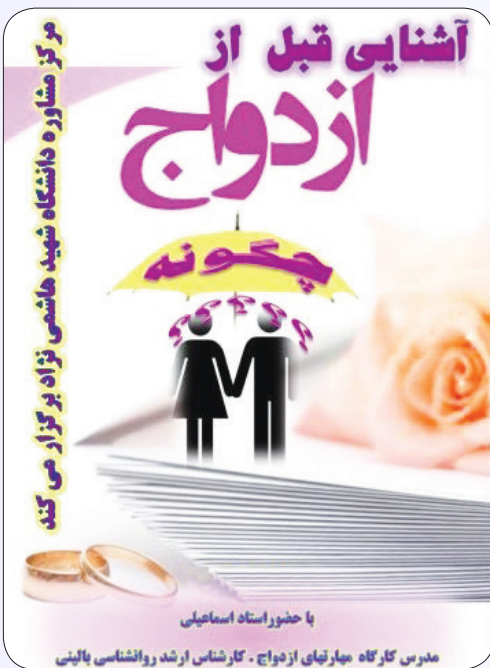
لازم به ذکر است مرکز مشاوره پردیس هاشمی نژاد خراسان رضوی با کسب امتیاز بالا در بین مراکز مشاوره دانشگاه فرهنگیان، و مراکز مشاوره کشور از سوی دکتر مجتبی صدیقی رئیس سازمان امور دانشجویان و معاون وزیر علوم، مدیرکل دفتر مشاوره و سلامت سازمان امور دانشجویان تقدیر و تشکر شد.

میان ناظر و نظارت شونده و ایجاد جو هم افزا، بر ایجاد جو سازمانی مطلوب تاکید دارد. شیوه های نظارتی مبتنی بر بازدید در واحدهای تابعه تحت نظارت دانشگاه به انواع بازدیدهای سرزده، موردی، ادواری و مدیریتی قابل دسته بندی است. طبق برنامه های بازدید، مراکز مشاوره پردیس های استان خراسان رضوی مورد ارزیابی قرار گرفت.

از جمله شیوه های نظارتی که در فرآیند نظارت و ارزیابی اداره خدمات مشاوره ای همواره مورد توجه بوده و در کنار سایر روش ها، از اولویت و اهمیت ویژه ای برخوردار است، روش های نظارتی مبتنی بر بازدید است، این دسته از روش ها با تاکید بر کارکردهای انکارناپذیر حضور در استان و پردیس های تابعه، ضمن برقراری ارتباطات دو سویه

ردیف	عنوان کارگاه
۱	کارگاه رشد یکپارچه انسان: مدل تحولی- تفاوت های فردی مبتنی بر ارتباط «DIR» / با حضور دکتر سید امیر امین یزدی / رئیس دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی فردوسی مشهد و رئیس سازمان نظام روانشناسی در خراسان رضوی / به مدت ۲۰ ساعت
۲	کارگاه مشاوره پیش از ازدواج ۱۲۸ الی ۳۰ آذرماه به مدت ۱۰ ساعت / با حضور استاد زهرا اسماعیلی
۳	کارگاه عادات سازنده و روابط بهتر زیر نظر دکتر علی صاحبی با حضور استاد نوذریان / به مدت ۲ ساعت
۴	کارگاه آشنایی با آزمون های روانی ویژه دانشجویان مشاوره به مدت ۱۰ ساعت / با حضور دکتر زهرا آزاد دیسفانی
۵	کارگاه طب سنتی و سلامت روان ۱۳ و ۱۶ آذرماه به مدت ۱۲ ساعت با حضور استاد طاهره طلوع
۶	کارگاه ازدواج و روابط سازنده با حضور خانم دکتر غفت حامد سردار، اردیبهشت ۹۶ در خوابگاه به مدت ۶ ساعت
۷	برگزاری کارگاه اختلالات یادگیری به مدت ۱۲ ساعت با حضور خانم سمانه تعلیم دهنده، اردیبهشت و خرداد ۹۶
۸	برگزاری کارگاه اختلالات یادگیری به مدت ۱۲ ساعت با حضور خانم دکتر غفت حامد سردار در فضای باز، اردیبهشت و خرداد ۹۶
۹	کارگاه پیشگیری از بیماری های آمیزشی و ایدز با حضور خانم دکتر منیره صالحی حول محور کتاب خود مراقبتی جوانان و با مشارکت دانشجویان به مدت ۶ ساعت، اردیبهشت ۹۶
۱۰	کارگاه طرح و رنگ و لباس عید با حضور دکتر مطهره ایرانمنش به مدت ۴ ساعت
۱۱	کارگاه هنر و کیفیت زندگی با حضور دکتر مطهره ایرانمنش به مدت ۲ ساعت، دوشنبه ۱۱ اردیبهشت ۹۶
۱۲	برگزاری جلسات بوک کلاب (Book Club) / در ۴ جلسه / دو جلسه با حضور خانم دکتر منیره صالحی / حول محور کتاب طراحی نظم به مدت ۴ ساعت / دو جلسه با حضور خانم دکتر زهرا بهفر / حول محور کتاب عشق هرگز کافی نیست به مدت ۴ ساعت
۱۳	شرکت دادن دانشجویان پردیس شهید هاشمی نژاد در کارگاه دانشگاه عاری از دخانیات با حضور دکتر حمید یعقوبی در دانشگاه فردوسی مشهد به مدت ۶ ساعت
۱۴	همکاری در مشارکت دادن دانشجویان پردیس شهید هاشمی نژاد در کارگاه مهارت های زندگی در مرکز مشاوره دانشگاه فردوسی مشهد با حضور استاد حافظ، اردیبهشت ماه ۹۶ به مدت ۱۲ ساعت
۱۵	اعزام مشاورین برای شرکت در کارگاه انطباق پذیری مسیر شغلی تحصیلی با حضور دکتر ربیعی در مرکز مشاوره دانشگاه فردوسی مشهد، دیماه ۹۵ به مدت ۱۶ ساعت
۱۶	برگزاری کارگاه بهداشت و دنیای زنانه با همکاری مشاوران و همیاران سلامت روان آذر ماه ۹۶
۱۷	حضور پر رنگ دانشجو معلمان همیار پردیس شهید هاشمی نژاد مشهد در همایش همیاران سلامت روان به میزبانی دانشگاه مادر استان فارس و کسب عنوان قابل تقدیر







## معلم کلید حل مشکلات و مهم ترین متخصص در محیط مدرسه

### • نقش مشاوره ای چیست؟

شعاری نژاد در توضیح نقش مشاوره ای معلم می گوید:

"از معلم توقع نداریم که کار مشاوران راهنما را انجام دهد؛ بلکه از او انتظار داریم که:

- مشاهده گر و نسبت به رفتار دانش آموزان حساس باشد؛
- بداند، چه وقت دانش آموزانش به متخصص بهداشت روانی نیاز دارند؛
- مسائل عاطفی دانش آموزانش را بشناسد؛
- بتواند از دانش آموزانش در زمینه های: هوش، تحصیل و رغبت ها آزمون بگیرد و نتیجه را برای آنان توضیح دهد و تفسیر کند؛
- احساسات والدین دانش آموزان را درک کند؛
- معیارهای جامعه خود را بشناسد؛
- نیازهای سایر معلمان را دریابد."

در یک جمع بندی ساده، نقش مشاوره ای معلم را می توان چنین بیان کرد: معلم به صورت آگاهانه و با استفاده از اصول و فنون مشاوره ای می تواند دانش آموزان خود را به خوبی بشناسد، با آن ها ارتباط سازنده و مؤثر برقرار کند، شناختی مقدماتی از مشکلات آنان به دست آورد و در مراحل بعدی آن ها را به متخصصان مربوطه ارجاع دهد. علاوه بر این ها، والدین را هدایت و راهنمایی کند و در نهایت برای ایجاد جو مطلوب در مدرسه بکوشد.

### تمرین (۱)

موقعیت: بعضی از معلمان تمایل دارند در ابتدای سال تحصیلی، اطلاعات شخصی و خانوادگی دانش آموزان را جمع آوری کنند. آیا خود شما چنین تجربه ای دارید یا در بین همکارانتان، معلمانی را سراغ دارید که به این تجربه دست زده باشند؟ با توجه به این موضوع، سؤالات زیر را مورد بحث و بررسی قرار دهید:

- ۱- آیا ضرورتی دارد که معلم مشخصات فردی و خانوادگی دانش آموزان را بداند؟ پاسخ مثبت یا منفی خود را تحلیل کنید
- ۲- آیا تجربه و خاطرهای در این زمینه دارید؟
- ۳- این موضوع را در حیطه وظایف معلمی بررسی کنید. آیا تا به حال توجه کرده اید که از نظر قانونی و بخشنامه ای، معلم اجازه این کار را دارد یا نه؟
- ۴- بر اساس نقش های هفت گانه معلمی، این موضوع را بررسی و تحلیل کنید.
- ۵- آیا دانستن مشخصات خصوصی دانش آموزان می تواند با صلاحیت های مشاوره ای معلم ارتباط داشته باشد؟

### • دانستنی ها و پیش نیازهای نقش مشاوره ای چیست؟!

- آشنایی با خصوصیات و مراحل رشد دانش آموزان
- پذیرش تفاوت های فردی
- روان شناسی سلامت

#### آدرس ایمیل:

moshavereh@cfu.ac.ir

#### تیراژ: ۲۰,۰۰۰

#### چاپ و توزیع:

اداره کل پشتیبانی و رفاه دانشگاه فرهنگیان

#### نشانی:

شهرک قدس، بلوار شهید محمد مهدی  
فرحزادی، تقاطع نیایش، خیابان تربیت معلم،  
سازمان مرکزی دانشگاه فرهنگیان

#### گرافیک و طراحی:

روزنامه همدلی - مهدی بخشی

#### همکاران این شماره:

سهیلا فراتاش، فاطمه بیدی، رضا گرجی،  
محمد حسن گرامی، صهبا مزارعی،  
زهرا جمشیدی پورخانی، فاطمه زرین کلا،  
منیره صالحی و مینومیری

#### تلفن:

۰۲۱-۸۷۷۵۱۷۱۸

#### فکس:

۰۲۱-۸۷۷۵۱۷۱۳

#### وبسایت دانشگاه فرهنگیان:

www.cfu.ac.ir/moshaver

#### صاحب امتیاز: اداره کل مشاوره، بهداشت و

سلامت دانشگاه فرهنگیان

#### مدیر مسئول:

دکتر معصومه علی نژاد

#### سردبیر:

دکتر مصطفی عرب

#### دبیر تحریریه: فاطمه بیدی

#### ویراستار:

دکتر حسن عظیمی

#### مدیر اجرایی:

زهرا جمشیدی پورخانی