



به بهانه شعار سازمان بهداشت در آغاز سال ۲۰۱۷ به سوی روز جهانی بهداشت



همچنین افراد افسرده برخی علایم زیر را دارند:

تغییر در اشتها بصورت پرخوری عصبی یا کاهش اشتها
کاهش یا افزایش خواب
اضطراب
خستگی و کاهش انرژی
احساس گناه یا بی ارزشی
بی قراری و ناآرامی
افکار خودآزاری یا تمایل به خودکشی

برای اطلاعات بیشتر درباره افسردگی در شماره های بعد
همراه ما باشید.

به دلیل اهمیت موضوع «افسردگی» برآن شدیم تا رسیدن به روز جهانی بهداشت و پرداختن همه جانبه تر به افسردگی، در این شماره و شماره های بعد همگام با شعار مذکور درباره افسردگی کمی حرف بزنیم.

درک بهتر افسردگی، دانستن شیوه های پیشگیریانه و حرف زدن درباره آن باعث می شود، افراد کمتر نگران برچسب خوردن بوده و بیشتر متقاضی دریافت کمک حرفه ای باشند.

افسردگی با این نشانه ها شناخته می شود:
احساس غم پایدار و کاهش تمایل به انجام کارهایی که به صورت معمول از آن لذت می بردیم همراه با ناتوانی در انجام وظایف روزمره حداقل به مدت ۲ هفته.

سازمان جهانی بهداشت، هر ساله به مناسبت روز جهانی بهداشت (۷ آوریل مصادف با ۱۸ فروردین) یکی از موضوعات مبتلا به جامعه را با هدف افزایش توجه و آگاهی عموم مردم و تمرکز اقدامات و فعالیت ها انتخاب می کند. شعار سال ۲۰۱۷ میلادی برابر با سال ۱۳۹۶ در ایران «افسردگی» است. افسردگی اختلال روانی شایعی است که تمامی جوامع و گروه های سنی را درگیر می کند. البته خبر خوب این است که افسردگی قابل پیشگیری و درمان است و انتظار می رود طرح این شعار و اقدامات حاصل از آن به نتایج زیر منتهی شود: عموم مردم با افسردگی، علل ایجاد کننده آن و عواقب افسردگی از قبیل خودکشی بیشتر آشنا شوند، راهکارهای پیشگیری و درمان را بشناسند، افراد افسرده به دنبال درمان باشند و خانواده، دوستان و همکاران افراد مبتلا به افسردگی یاد بگیرند که چگونه از آنها حمایت کنند.

افراد خودشکوکا چه ویژگیهایی دارند؟

خودشکوفایی چیست؟



شماره ۹۵۱۱۲

مقاله

می‌شوند که خود را وقف یک آرمان کرده و با کمال میل هر چیزی از جمله زندگی خود را فدا و آشکارا نیازهای سطح پائین تر را رها کرده اند.

پژوهش‌های مزلو در مورد بهترین و سالم ترین افرادی که او توانست پیدا کند، اگر چه بسیار اندک بودند، نشان داد این افراد در ویژگی های خاصی مشترکند. این ویژگی‌ها چه بودند؟ با ویژگی‌های افراد خودشکوکا آشنا شوید و پس از آشنایی با هر ویژگی، این خصوصیت را در خودتان نمره گذاری کنید.

واژه خود شکوفایی که برای نخستین بار توسط کورت گلدشتاین مطرح شد، به معنای انگیزه درک همه توانمندی های بالقوه فردی است. این واژه از روانشناسی انسان گرا برخاسته است و بسیاری از روانشناسان این حوزه تعاریف و کارکردهای مختلفی از آن ارایه داده اند.

دستیابی به خودشکوفایی تا حدی حایز اهمیت است که آبراهام مزلو آن را به عنوان یکی از نیازهای اساسی انسان در راس هرم نیازها قرار می دهد. مزلو مطرح می کند که انسان تمایل دارد همانی باشد که می تواند. ارضا این نیاز سبب می شود فرد سلامت روانی بالاتری داشته باشد، خلاق باشد و بتواند با پیش آمدهای محتمل زندگی تا حد نسبتاً مطلوبی به خوبی برخورد کند.

به اعتقاد مزلو، تعدادی نیازهای ذاتی وجود دارند که رفتار هر فرد را فعال کرده و هدایت می کنند. این نیازها غریزی هستند، یعنی ما مجهز به آنها به دنیا می آئیم، اما رفتارهایی که برای ارضاء نیازها به کار می بریم نه ذاتی بلکه اکتسابی اند، بنابراین ارضاء آنها از فردی به فرد دیگر می تواند کاملاً متفاوت باشد. از دیگر ویژگی های این نیازهای همگانی قرار گرفتن آنها در یک ترتیب سلسله مراتب است. مزلو این نیاز ها را با توجه به سلسله مراتب آن در یک هرم توضیح می دهد.

به اعتقاد مزلو نیاز های مراتب بالاتر ظاهر نمی شوند تا زمانی که نیازهای رده‌های پائین تر حداقل تا حدودی ارضاء شوند. به عنوان مثال شخصی که گرسنه است و به خاطر ایمنی خود در وحشت است نیاز به عشق و تعلق، اولویت او نخواهد بود. البته او اشاره می کند که این سلسله مراتب در مورد همه افراد صادق نیست. در طول تاریخ همواره مردمانی یافت



ادراک بسیار کارآمد و عمیق از واقعیت

افراد خودشکوکا واقع گرا هستند و قادرند جهان پیرامون و مردمان دیگر را به طور روشن و عینی درک کنند، بدون آنکه ادراکشان تحت تأثیر ترسها، نیازها یا تفسیرهای غلط و تحریف شده قرار بگیرد. آنها واقعیت را همانگونه که هست می بینند نه آنطوری که می‌خواهند یا نیاز دارند.

خودمختاری یا استقلال شخصی

یک فرد خودشکوکا این توانایی را دارد که کارهایش را به خاطر خویش انجام دهد و تصمیم گیری‌هایش بنا به خواسته و میل خودش باشد. او کیستی و چیهستی خود را باور دارد.

حفظ و تداوم شادابی، نشاط و تقدیر و لذت بردن از هر آنچه موجود است

فرد خودشکوکا لذت را به گونه ای ساده، بی تکلف و طبیعی تجربه می کند. برای مثال غروب خورشید همیشه برای این فرد زیباست و تازگی خود را دارد. او به دنبال فرصتی است که همواره این زیبایی‌ها را تجربه کند و از آن لذت ببرد، در حالی‌که برای افراد دیگر همین تجربه می تواند کهنه شود و تازگی خود را از دست دهد.

فرد خودشکوکا قادر است هنوز بازیهایی را که در کودکی انجام می داده، انجام دهد و به شیوه سال‌ها پیش از آن لذت ببرد. این فرد از آنچه دارد، همواره لذت می برد.

پذیرش خود، دیگران و طبیعت بطور کلی

آنها خود را همانطور که هستند می پذیرند نه آن طور که دوست داشتند باشند. کمبودهای خود را نه به چشم نقص بلکه به دیده ویژگی های طبیعی هر انسانی می نگرند.

از تصنع و جبهه گیری های دفاعی دور هستند و طبیعت و ذات خود را با تمام کمبودها پذیرفته اند. به نقل از مزلو "از آب به خاطر خیس بودن و از سنگ به خاطر سخت بودن گلایه نمی کنند."

با این حال، اگرچه افراد خودشکوکا باور دارند که ذات وجود کمبودها امری گریزناپذیر است اما در برابر عادات و رفتار قابل تغییر و نامطلوبشان احساس مسئولیت می کنند و تلاش می‌کنند که آنها را تغییر دهند.

تفاوت قائل شدن بین نتیجه و عمل، خوبی‌ها و بدی‌ها

افراد خود شکوفا بین نتیجه و عمل تمایز قائل می‌شوند. خوب و بد را تشخیص می‌دهند و قضا یا را به نحوی که سبب آزار خودشان و دیگران شود پیچ و تاب نمی‌دهند.

پایداری و ایستایی در فرهنگ پذیری، تفوق و برتری یافتن بر هر فرهنگ خاص

مزلو اعتقاد دارد، فرد به نوعی ورای فرهنگ جامعه قرار دارد. از این رو افراد خود شکوفا خودانگیخته، مستقل و خود بسنده اند. آنها آشکارا، بر علیه هنجارهای فرهنگی مقاومت نشان نمی‌دهند یا قوانین اجتماعی را زیر پا نمی‌گذارند، بلکه توسط طبیعت خودشان هدایت می‌شوند نه بوسیله سخت گیری‌های فرهنگشان. از طرفی فرد خود شکوفا، قادر است به نحوی بی طرف به ارزیابی فرهنگ جامعه اش بپردازد و آنچه بهترین است برای خودش و کسانی که برای وی مهم هستند برگزیند.

پذیرفتن کاستی و نقصان

افراد خودشکوکا بر این واقعیت واقفند که کامل و بی نقص نیستند. آنها انسانی در کنار سایر انسان ها هستند و نیاز به رشد و کامل شدن دارند. آنها می‌دانند که همواره در زندگی چیزهای جدیدی وجود خواهد داشت که بایستی یاد گرفته شود تا سبب رشد فرد گردد. شخص خود شکوکا با خود احساس راحتی می‌کند و هرگز از کوشش دست نمی‌کشد.



بطور کلی افرادی که به خودشکوفایی رسیده اند می‌توانند آینده مبهمی که ناشناخته است تحمل کنند. خود و دیگران را با وجود همه مشکلات می‌پذیرند. آنها از سفر خود لذت می‌برند، نه از رسیدن به مقصد. گرچه پایبند رسوم کلیشه‌ای نیستند اما به دنبال کارهای پر از شوک و مخرب هم نیستند. آنها به دنبال رشد هستند و نه صرفا ارضای نیازهای مختلف. افرادی که به خودشکوفایی رسیده اند هدفمندند، درگیر مسائل جزئی نمی‌شوند و قدردان هستند. آنها ارتباطات عمیق با افراد محدود دارند و البته با آغوش باز پذیرای افراد متفاوت هستند. با وجود همه اینها افرادی که به خودشکوفایی رسیده اند کامل نیستند و خود به این موضوع واقفند.

علاقه اجتماعی

افراد خود شکوکا نسبت به همه انسان ها احساس همدلی و همدردی دارند. آنها در مورد انسان های اطرافشان آگاه و حساس هستند، آنها را درک می‌کنند و دوست دارند به آنها کمک کنند.

روابط بین فردی عمیق

افراد خودشکوکا نسبت به دیگر افراد، روابط عمیق‌تر و ژرف‌تری با دیگران برقرار می‌کنند. این افراد گرایش به برگزیدن دوستانی دارند که از لحاظ ویژگی‌های شخصیتی مثل خود آنها باشند. آنها قادر به برقراری عشق های برتر انسانی و شناسایی روابط عمیق و کامل هستند.

ساختار شخصیتی دموکراتیک

افراد خودشکوکا تساوای طبیعی انسان ها را باور دارند. آنها اعتقاد دارند که انسان ها حق بیان دارند و هر فرد نقاط ضعف و قدرت خود را داراست. افراد خودشکوکا شکبیا و پذیرا هستند و هرگز تعصب نژادی، عقیدتی و اجتماعی نشان نمی‌دهند و به دیگران فخر نمی‌فروشند.

شوخی طبیعی فلسفی، اندیشمندانه و غیر خصمانه

افراد خودشکوکا از شوخی طبیعی لذت می‌برند. آنها دوست دارند بخندند و دیگران را نیز شاد نمایند. اما نه به قیمت آسیب رساندن به دیگران و ضایع نمودن حقوق آنها، این افراد عموماً در یک حالت شاد قرار دارند اگرچه قادر هستند که در جای خود بسیار جدی باشند.

خلاصیت

افراد خودشکوکا قادرند در منتهای خلاقیت باشند. خلاقیت میتواند در ابعاد مختلفی به ظهور برسد. مانند نوشتن، سخنرانی، نواختن موسیقی و یا هر چیز دیگری. در واقع خود شکوفایی خلاقیت را در خود دارد. بنابراین، خلاقیت به شیوه های مختلف قابل تجربه کردن می‌باشد.

خود انگیزش، سادگی و طبیعت گرایی

فرد خودشکوکا همیشه در هر شرایطی در پی برآوردن خواسته دیگران نیست. او شخصیتی است با این قابلیت که آنچه به اعتقاد خویش خوب است و ملموس با طبیعت اوست انجام می‌دهد، چرا که افراد خودشکوکا در عقاید و آرمان هایشان فرد گرا هستند، اما لزوما در رفتارشان نامتعارف نیستند. فرد خود شکوکا سعی می‌کند به دیگران آسیبی نرساند ولی در عین حال به آنچه، خودش به درستی آن اذعان دارد، احترام می‌گذارد، آنها از اینکه خودشان باشند احساس امنیت می‌کنند.

تمرکز بر مسئله خارج از خویشستن (مسئله محور بودن)

یک فرد خودشکوکا عموماً و به شیوه ای محکم و قوی، خارج از خویشستن بر روی مسائل متمرکز می‌شود، او از مشکلاتی که به واسطه دیگران، جامعه و محیط ایجاد می‌شود آگاه است و مایل است این مشکلات را کاهش دهد، افراد خودشکوکا احساس رسالتی دارند که نیروی خود را صرف آن می‌کنند. احساس تعهد نسبت به یک کار، آرمان یا خدمت، لازمه خودشکوفایی است.

توانایی تنها ماندن، نیاز به خلوت

یک فرد خودشکوکا با همه علاقه ای که به بودن با دیگران دارد، گاه می‌خواهد با خود خلوت کند و به عبارتی نیاز به تنهایی دارد. این فرد از با خود بودن نیز لذت می‌برد و لزومی نمی‌بیند که همیشه افراد زیادی دور او جمع باشند. او می‌تواند علیرغم داشتن دوستان صمیمی استقلال خود را نیز حفظ کند.

تجربه های عرفانی یا اوج

افراد خودشکوکا با لحظه‌های خلسه و بی‌خودشدگی آشنا هستند، که بی شباهت به تجربیات عمیق مذهبی و عرفانی نیست. مازلو این رویدادها را تجربیات اوج می‌نامید که طی آن، خود، متعالی شده و شخص بصورت عالی، خود را قدرتمند، مطمئن و مصمم احساس می‌کند.

دستیابی به خودشکوفایی سبب
می‌شود فرد سلامت روانی
بالاتری داشته باشد.



صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول: دکتر حمید یعقوبی

سردبیر: حمید پیروی

دبیر تحریریه: مریم نوری زاده

همکاران این شماره: مریم نوری زاده، فاطمه حسین پور،

دکتر محمد ربیعی، یلدا طبسی

ویراستار: سپیده معتمدی

امور اجرایی: علی صیدی

طراح گرافیک: امیر حسینی

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 پیام مشاور
payamemoshaver@ut.ac.ir



دانلود رایگان

مجموعه کامل نشریات و
کتاب‌های مرکز مشاوره دانشگاه

خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله ماه در
جهت دهی و بهبود نشریه خود، ما را یاری
نمایید.

۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸

یک پیام

تونل‌ها به ما آموختند
که درون سنگ هم
راهی برای عبور هست



دوازده گام برای یک برنامه خوب

اصول برنامه ریزی

شماره ۹۵۱۱۳ مقاله

برنامه ریزی، فرایند آگاهانه تصمیم‌گیری در خصوص اهداف و فعالیت‌ها می‌باشد دانشجویان بهتر است در شروع هر ترم تحصیلی با توجه به دروس آن ترم اقدام به برنامه ریزی مناسب نمایند. با داشتن برنامه ای صحیح و اجرای آن می‌توانیم تا حدودی استرس امتحانات را کاهش دهیم و موفقیت تحصیلی را تضمین نماییم. در ذیل اصولی از برنامه ریزی آورده شده که می‌تواند در این راه کمک کننده باشد.

اصل اول: برنامه مدنظر خود را مکتوب کنید.

در ذهن خود برنامه ریزی کنید و برای برنامه ریزی از سررسیدها و دفاتر برنامه ریزی یا امکانات تلفن همراه خود استفاده کنید. برای برنامه ریزی، هر روز را به سه قسمت تقسیم کنید. برای مثال: ۷ صبح تا ۱۲ ظهر، ۱۲ ظهر تا ۱۸ عصر، و ۱۸ عصر تا ۲۴ شب. سپس فعالیت‌هایی را که در این سه قسمت قصد انجام دادن آنها را دارد، یادداشت کنید. سعی کنید زمان اجرای برنامه را ثابت کنید. حتماً هر شب برنامه را بررسی و دلایل احتمالی اجرانشدن برنامه را ثبت کنید. بعد از چند روز از عواملی که مانع اجرای برنامه شده اند آگاه خواهید شد و می‌توانید آنها را برطرف کنید.

اصل دوم: روزانه برنامه ریزی کنید.

سعی کنید هر شب ۱۰ تا ۱۵ دقیقه برای برنامه ریزی وقت بگذارید. ارتباط مستقیمی بین میزان وقتی که برای برنامه ریزی صرف می‌شود و میزان اجرای موفق برنامه وجود دارد. برنامه ریزی روزانه این امتیاز را دارد که شما با توجه به تفاوت برنامه کلاس و زندگی فردی، هر روز برنامه ای متفاوت خواهید داشت.

اصل سوم: ضمانت اجرایی داشته باشید.

با خود قرار بگذارید اگر به هر دلیلی برنامه اجرا نشد خود را تنبیه کنید. برای مثال اگر برنامه صبح من اجرا نشد، ۳ روز تلفن همراه خود را خاموش خواهم کرد یا از کامپیوتر استفاده نخواهم کرد. برای خود تنبیهات خلاق پیدا کنید.

اصل چهارم: کارهای سخت را زودتر انجام دهید.

اول فعالیت‌هایی را که دوست ندارید انجام دهید سپس فعالیت‌های دلخواه را. برای مثال ابتدا تمرینات درسی را حل کنید، سپس به سراغ ایمیل خود بروید یا وارد شبکه‌های اجتماعی شوید. یا ابتدا یک فصل مطالعه کنید سپس به دیدار دوستان بروید و چای بنوشید. چون اگر ابتدا با دوستان چای بنوشید و گپ بزنید سپس سراغ مطالعه بروید، معمولاً دیگر توان و حوصله ای برای فعالیت‌های درسی باقی نمی‌ماند.

اصل پنجم: اصل ۸۰-۲۰ را به خاطر بسپارید.

این اصل، اصل معروفی است که بر اساس آن افراد ۸۰ درصد وقت خود را صرف اموری می‌کنند که تنها ۲۰ درصد در زندگی آنها اهمیت دارد و ۲۰ درصد وقت خود را صرف اموری می‌کنند که در زندگی ۸۰ درصد اهمیت دارد. بیشتر دانشجویان وقت خود را صرف ارتباطات اجتماعی، فعالیت‌های بی‌بازده و سرگرمی‌های غیر مفید می‌کنند. سعی کنید فقط ۲۰ درصد وقت خود را صرف این امور کنید.

اصل ششم: فقط روزی یک ساعت کنار بگذارید.

با کنار گذاشتن یک ساعت در هر روز کاری، ۲۶۰ ساعت در سال یا معادل ۳۲ روز کامل به دست می‌آورید. در این زمان می‌توان کارهای زیادی انجام داد. مثلاً چندین جزء قرآن کریم حفظ کرد، مهارت و تجربه‌ای کسب کرد یا کتاب‌های زیادی را مطالعه نمود.

اصل هفتم: به نوسانات ذهنی و جسمی توجه کنید.

در طول روز و شب آمادگی ذهنی و جسمی ما متفاوت است. زمانی با نشاط تریم و توان بیشتری داریم، زمانی تمرکزمان بیش‌تر است و زمانی حواسمان جمع نیست. سعی کنید تکالیف مشکل و دروسی را که به آنها علاقه ندارید، در زمانی یاد بگیرید که انرژی، نشاط و تمرکز بیشتری دارید.

اصل هشتم: گاهی در دسترس نباشید و غیب شوید.

در این زمان می‌توانید برنامه‌ها را مرور و کارهای عقب افتاده را جبران کنید.

اصل نهم: به طور منظم استراحت کنید.

استراحت منظم باعث تجدید قوا می‌شود و شما را برای کار طولانی و سنگین آماده می‌کند. چنانکه می‌گویید کسانی که در ساعت استراحت و تعطیل، کار و تحصیل می‌کنند در ساعات کار، تعطیل و متوقف خواهند بود.

اصل دهم: یک کار را انجام دهید و به پایان برسانید.

مثلاً یکی از طرح‌ها را شروع کنید و تا قبل از اتمام آن سراغ طرح دیگری نروید، چرا که بعد از مدتی طرح‌های ناتمام زیادی دارید و هیچ کاری را تمام نکرده‌اید.

اصل یازدهم: از وقت‌های سوخته استفاده کنید.

همه ما در زندگی امروز اوقات زیادی را صرف انتظار کشیدن می‌کنیم. برای مثال حدود یک ماه از عمر شهروندان صرف انتظار برای رسیدن اتوبوس می‌شود یا ساعت‌ها از عمر افراد در شهرهای بزرگ در آسانسور می‌گذرد. برای این اوقات برنامه داشته باشید.

اصل دوازدهم: پی‌گیر باشید.

هفته‌های اول برنامه به صورت کامل اجرا نمی‌شود. دوباره برنامه ریزی کنید عوامل مانع اجرای برنامه را بشناسید و برطرف کنید.