

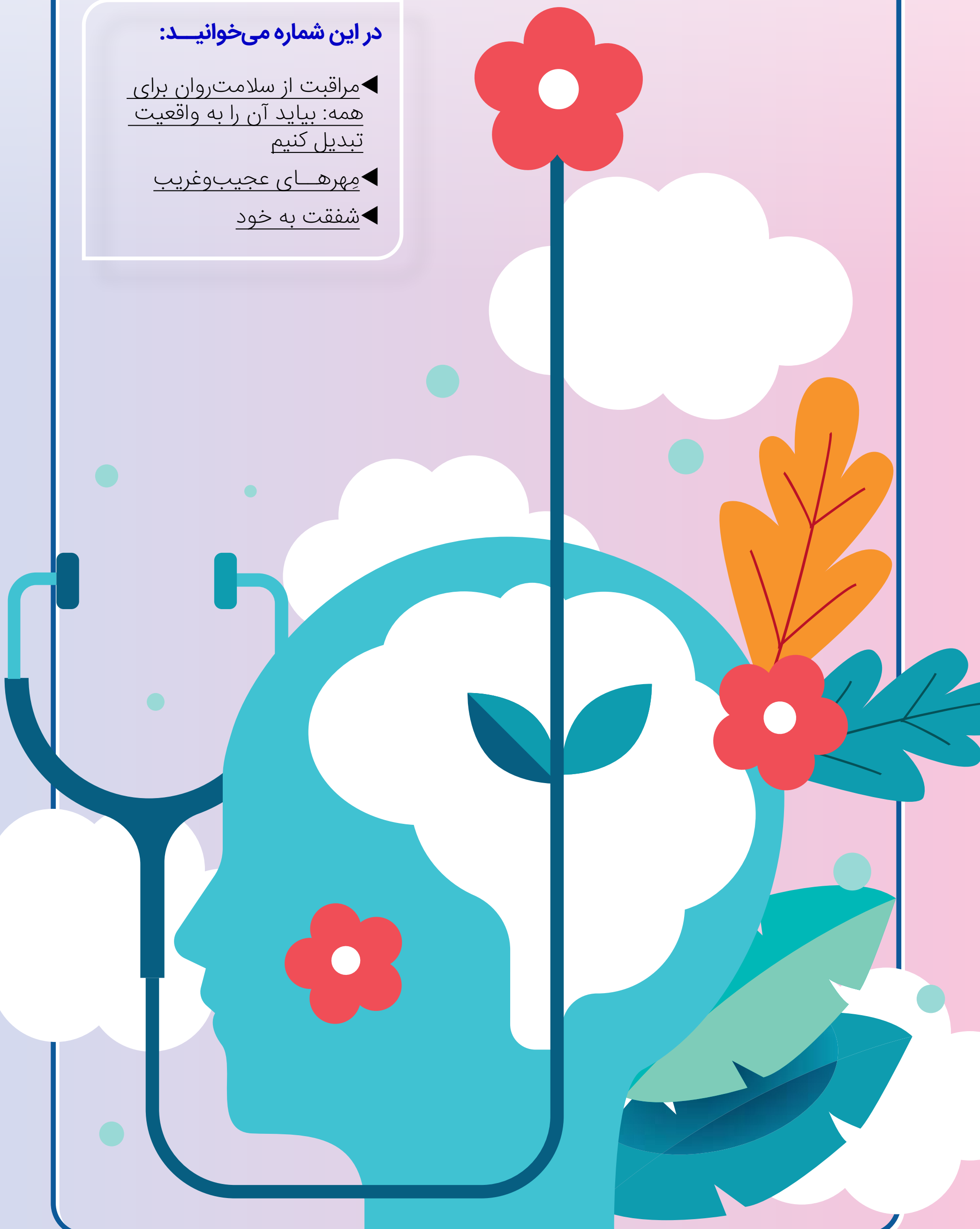
۲۳۷

# پیام مشاور

■ نشریه مشترک دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و مرکز مشاوره دانشگاه تهران ■ سال بیست و یکم / مهر ماه ۱۴۰۰

## در این شماره می‌خوانید:

- ◀ مراقبت از سلامت روان برای همه: بیاید آن را به واقعیت تبدیل کنیم
- ◀ مهرهای عجیب و غریب
- ◀ شفقت به خود



[ خودمراقبتی و دیگر مراقبتی، مسئولیت فردی و اجتماعی ]

## دانشجوی گرامی تبریک

تبریک ما را به مناسبت آغاز سال تحصیلی جدید پذیرا باشید. تبریک به شما که دو سال تحصیلی متفاوت و پرابهام را با موفقیت سپری کردید. و پرتوان برای شروع سال تحصیلی دیگر گام برمی دارید. خدا قوت به شما دانشجوی توانمند، برای شروع جدید دیگری، مهربی جدید البته عجیب و غریب با اهدافی جدید مبارکتان باشد.



# مراقبت از سلامت روان برای همه: بیاید آن را به واقعیت تبدیل کنیم

**Mental health care for all:  
Let's make it a reality**

نخستین بار در سال ۱۹۹۲، با هدف افزایش آگاهی درباره مسائل مربوط به بهداشت روان و در تلاش برای حمایت از سلامت روان، دهم اکتبر مصادف با ۱۸ مهرماه روز جهانی بهداشت روان نام‌گذاری شد. در این روز فرصتی فراهم می‌شود تا همه متولیان حوزه سلامت روان گردهم آیند، از پژوهش‌ها و تجربه‌های خود با دیگران سخن بگویند و برای پیشگیری، درمان و ارتقای بهداشت روان گامی تازه بردارند. همچنین هر سال به مناسبت این روز، شعاری برگزیده می‌شود تا بر اهمیت پرداختن به سلامت روان تأکید کند به نحوی که همه برنامه‌ریزان، سیاست‌گذاران، تصمیم‌سازان و سایرین گام‌های بلندتری برای این حوزه بردارند.

شعار امسال

« **مراقبت از سلامت روان برای همه:**

**بیاید آن را به واقعیت تبدیل کنیم»**

انتخاب شده است شعاری که تأکید ویژه بر تأثیر کووید-۱۹ بر سلامت روان دارد.

در حال حاضر قریب به یک سال و اندی است که با ویروس و همه‌گیری کووید-۱۹ درگیریم و این همه‌گیری تأثیر زیادی بر سلامت روانی افراد داشته است. برخی گروه‌ها بیشتر تحت تأثیر این بیماری قرار گرفته‌اند از جمله کارکنان بهداشت و سایر افرادی که در خط مقدم‌اند، دانشجویان، افرادی که تنها زندگی می‌کنند و افرادی که از قبل دارای شرایط خاص روان‌شناختی بوده‌اند. ارائه خدمات مربوط به سلامت روان نیز کاملاً تحت تأثیر این مسئله قرار گرفته است و بسیاری از امکانات گذشته را نداشته‌ایم. این در حالی است که به سبب دوران قرنطینه، ابتلا به ویروس کرونا، از دست دادن عزیزان و مشکلاتی از این قبیل در حال حاضر بیشتر از گذشته به دریافت خدمات بهداشت روان نیاز داریم. در واقع شعار امسال به ما یادآوری می‌کند که با برنامه‌ریزی مناسب، دسترسی به سلامت روان را برای همه و در تمام مکان‌ها ایجاد کنیم.

گفتنی است که در کشورهای مختلف از جمله ایران توانسته‌ایم با امکانات جدید (فضای مجازی)، برای افزایش دسترسی به خدمات سلامت روان در همین دوران حساس اقداماتی مهم انجام دهیم که تأثیر بسیار مثبتی بر جا گذاشته است و با استفاده از این تجربیات مثبت می‌توان با امید به این‌گونه فعالیت‌ها ادامه داد و همچنان بیش از پیش برای مراقبت از سلامت روان خود و سایرین گام برداشت.

# مهرهای عجیب و غریب

شاید چند سال پیش باور نمی‌کردیم روزگار طوری بچرخد که زندگی‌مان این شکلی شود. باور نمی‌کردیم ماسک روی صورتمان بچسبد یا برای دیدن دوست و آشنا مجبور باشیم به شبکه‌های مجازی متوسل شویم. ما هیچ‌کدام باور نمی‌کردیم کرونایی که قرار بود تا آخر زمستان همان سال تمام شود نزدیک به دو سال مهمان ما باشد، متأسفانه نمکدان بشکند و بسیاری از ما را داغدار کند. دانشجویان ورودی مهر آن سال حتی تصور نمی‌کردند دو سال از دوره تحصیلشان را در خانه و پشت کامپیوتر بگذرانند و دانشجویان مقطع تحصیلات تکمیلی همان سال هم تقریباً همه محتوای درسی را از همین طریق دریافت کنند؛ اما همه این‌ها اتفاق افتاد و همه ما این‌همه را تاب آوردیم. این موفقیت بزرگ را به شما و جامعه دانشگاهی تبریک می‌گوییم.

به‌رغم همه فرازها و فرودها، به‌رغم همه دشواری‌ها و همه ابهام‌ها ما دو سال تحصیلی را به همین شکل گذراندیم و حالا در شروع سال تحصیلی جدید هستیم

که نمی‌دانیم چگونه پیش خواهد رفت. ابهام می‌تواند ناراحت‌کننده و درعین‌حال هیجان‌انگیز باشد. بسته به این‌که از کدام منظر به آن نگاه کنیم.

امسال نمی‌دانیم قرار است به واسطه واکسیناسیون گسترده دانشگاه‌ها بازشوند یا نه! ممکن است وضعیت خوابگاه‌ها هنوز در هاله‌ای از ابهام باشد. امیدواریم امواج جدید بیماری منتظرمان نباشد و خوشحالیم که تعداد زیادی از دانشجویان و اساتید واکسیناسیون کامل را انجام داده‌اند. باین‌حال ممکن است با وجود انجام واکسیناسیون گسترده هنوز امکان بازگشایی دانشگاه و یا خوابگاه‌ها وجود نداشته باشد. شرکت حضوری در کلاس‌ها هم کارآیی بیشتری دارد و هم برای دانشجویان می‌تواند به واسطه گسترش تعاملات اجتماعی رشد و تکامل بیشتری در پی داشته باشد؛ اما هنوز مشخص نیست که این اتفاق میسر خواهد شد یا نه. برای همین پیشنهاد می‌کنیم خود را برای هر تصمیمی آماده کنیم و تلاش کنیم برای شرایط محتمل تمهیداتی داشته باشیم.

### **۱. تاب‌آوری خود را بالا ببریم:**

تاب‌آوری مهارتی است که در همه شرایط زندگی می‌تواند به ما کمک کند. تاب‌آوری به این معنا نیست که ما در بحران‌ها دچار هیجان یا احساس ناخوشایند نشویم. بلکه به این معناست که در بحران‌ها بدانیم چه کار می‌توانیم بکنیم و چنانچه



نتوانستیم شرایط را تغییر دهیم به‌رغم هیجان‌ها و احساس‌های ناخوشایند تلاش کنیم رفتارهای کارآمد و منطبق بر ارزش‌هایمان داشته باشیم. برای شناخت این مفهوم پیشنهاد می‌کنم به این مثال توجه کنید. **در یک طوفان درخت تنومند تاب‌آوری بیشتری دارد یا ساقه گندم؟** شاید در بدو امر به نظر برسد که درخت تنومند به‌واسطه استحکام بیشتری که دارد می‌تواند تاب‌آورتر هم باشد؛ اما اگر شدت و قدرت طوفان بیشتر از توانمندی مقابله‌ای درخت باشد، درخت خواهد شکست. با این حال ساقه گندم در نسیم یا طوفان خم می‌شود اما نمی‌شکند. چرا که توان تاب‌آوری دارد و می‌تواند با استفاده از راهکاری به نام خم شدن خود را نجات دهد. **تلاش کنیم راهکارهای مؤثر در بالا بردن تاب‌آوری را بیاموزیم تا از بحران‌ها به نحوی مطلوب‌تر گذر کنیم.**



این تکنیک‌ها می‌تواند شامل آگاهی نسبت به خود، عواطف و احساسات، انعطاف‌پذیری و رها کردن باشد. مجدداً یادآور می‌شویم که وقتی از تاب‌آوری صحبت می‌کنیم، منظورمان این نیست که همواره حال خوب و مطلوب را تجربه کنیم. گاهی ما دچار عواطفی می‌شویم که آن‌ها را دوست نداریم. باید نسبت به این عواطف، افکاری که با آن‌ها می‌آیند و حتی عمل خود در پاسخ‌دهی به آن‌ها آگاه باشیم. این آگاهی به ما کمک می‌کند تا هیجانات و احساساتمان را به‌خوبی بشناسیم و اولین گام برای تنظیم و مدیریت آن‌ها را برداریم.

## **۲. با خودمان کمی مهربان‌تر باشیم.**

همه ما انتظارات مختلفی از خودمان داریم و می‌خواهیم این انتظارات برآورده شود. شاید پیش‌ازاین بهترین شاگرد کلاس بوده‌ایم و انتظار داریم حالا هم در فضای دانشگاه هم بهترین باشیم و هم تأیید این بهترین بودن را از نگاه و رفتار دیگران دریافت کنیم. حال آنکه باید در نظر داشت که شرایط تغییر کرده است. شرایط فعلی و ارتباط با سایر دانشجویان و اساتید از پشت صفحه نمایشگر بسیار متفاوت از ارتباط مستقیم و حضوری است. سعی کنیم کمی واقع‌بینانه‌تر نسبت به شرایط واکنش نشان دهیم و بدانیم که شاید نتوانیم به همه خواسته‌هایمان برسیم.





### ۳. به نکات مثبت توجه داشته باشیم.

کاملاً قابل درک است که برای ورود به دانشگاه همه ما آرزوهای رنگارنگ مختلفی داشته‌ایم. می‌دانم که بسیاری از ما تصور می‌کردیم که بعد از ورود به دانشگاه شاید کمی استقلال و نیز تعاملات اجتماعی گسترده‌تری را تجربه کنیم، اما با اتفاقاتی که پیش آمده است بسیاری از آن‌ها تغییر کرده است و شاید دیگر میسر نباشد. باین حال این شرایط می‌تواند مزایا و منافع خودش را هم داشته باشد. روزهایی را که پشت چراغ قرمز و ترافیک معطل مانده‌ایم را به خاطر بیاوریم. زمان‌هایی از عمر ما که در اتوبوس به بهانه‌ای گذشت را فراموش نمی‌کنیم. خستگی راه و رفت و



آمد، دلتنگی برای خانه و خانواده و مسئولیت انجام همه کارهای شخصی از جمله مواردی است که با تحصیل از راه دور مرتفع شده است. **حالا دیگر هرکجا که باشیم می‌توانیم از آموزش بهره ببریم و در کنار آن از بودن در کنار خانواده نیز لذت ببریم.**

#### **۴. با ابهام کنار بیاییم.**

تحمل ابهام می‌تواند دشوار باشد چرا که بیشتر ما دوست داریم نسبت به آینده و اتفاقات پیش‌رو پیش‌بینی داشته باشیم. وقتی نمی‌توانیم آینده را پیش‌بینی کنیم دچار اضطراب می‌شویم. با این حال لازم است این مهارت را در خود ارتقا دهیم چرا که نه تنها ما، بلکه بسیاری از افراد دیگر در بسیاری از کشورها، درگیر این ابهام هستند و نمی‌دانند در آینده چه پیش خواهد آمد. وقتی انعطاف‌پذیری خود را بالا ببریم می‌توانیم در شرایط مختلف راه‌های جدید بسازیم. یادمان باشد قرار نیست همه دشواری‌ها را تحمل کنیم، قرار است یا راهی پیدا کنیم و یا راهی نو بسازیم؛ و اگر دیدیم بعد از تلاش، به هر دری زدیم و نتوانستیم شرایط را تغییر دهیم باور کنیم که این مسئله واقعی‌تری در زندگی ماست که باید پذیرفته شود و خودمان و رفتارمان را طوری تغییر دهیم که بتوانیم با این قبیل واقعیت‌ها کنار بیاییم. **لازم است بدانیم که کدام شرایط قابل تغییر است تا آن‌ها را تغییر دهیم و کدام شرایط را باید بپذیریم.**

# شفقت به خود Compassion



## شفقت: (Compassion)

شفقت به خود به معنای حساسیت به رنج خود و دیگری و تلاش متعهدانه برای التیام رنج خود و دیگری می‌باشد. وقتی نسبت به خود احساس شفقت می‌کنید، خود را درک می‌کنید و می‌پذیرید. اگر اشتباهی بکنید، خود را می‌بخشید. انتظارات معقولی از خود دارید. اهداف قابل‌دستیابی برای خود تعیین می‌کنید؛ و خود را اساساً خوب می‌دانید.

اغلب مردم شفقت را صفتی ستودنی همچون صداقت و وفاداری می‌دانند. کسی که شفقت دارد، آن را با مهربانی، همدلی و کمک به دیگران نشان می‌دهد؛ اما تا آنجا که به عزت‌نفس مربوط می‌شود، شفقت مفهومی بسیار وسیع‌تر دارد. می‌توان گفت شفقت صفتی قابل تغییر است. درواقع، شفقت یک «مهارت» است، مهارتی که می‌توان آن را به دست آورد یا بهبود بخشید. همچنین، شفقت احساسی نیست که فقط نسبت به دیگران باشد، بلکه فرد مُشفق نسبت به خود نیز مهربان است، همدلی می‌کند و خود را یاری می‌دهد.

کار ذهن ما این است که مدام ما را برای آنچه بعداً قرار است اتفاق بیفتد آماده کند؛ و آنچه انجام‌شده است را ارزیابی کند، باین‌حال این می‌تواند خسته‌کننده و توان‌فرسا باشد که او همیشه جایی است که شما آنجا نیستید. تماس با لحظه حال همراه با شفقت به خود، می‌تواند به ما کمک کند تا خودمان را از قلاب افکار مربوط به گذشته و آینده رها کنیم و در کاری که هم‌اکنون در حال انجام آن هستیم غرق شویم.

### شفقت به خود، سه مؤلفه دارد:

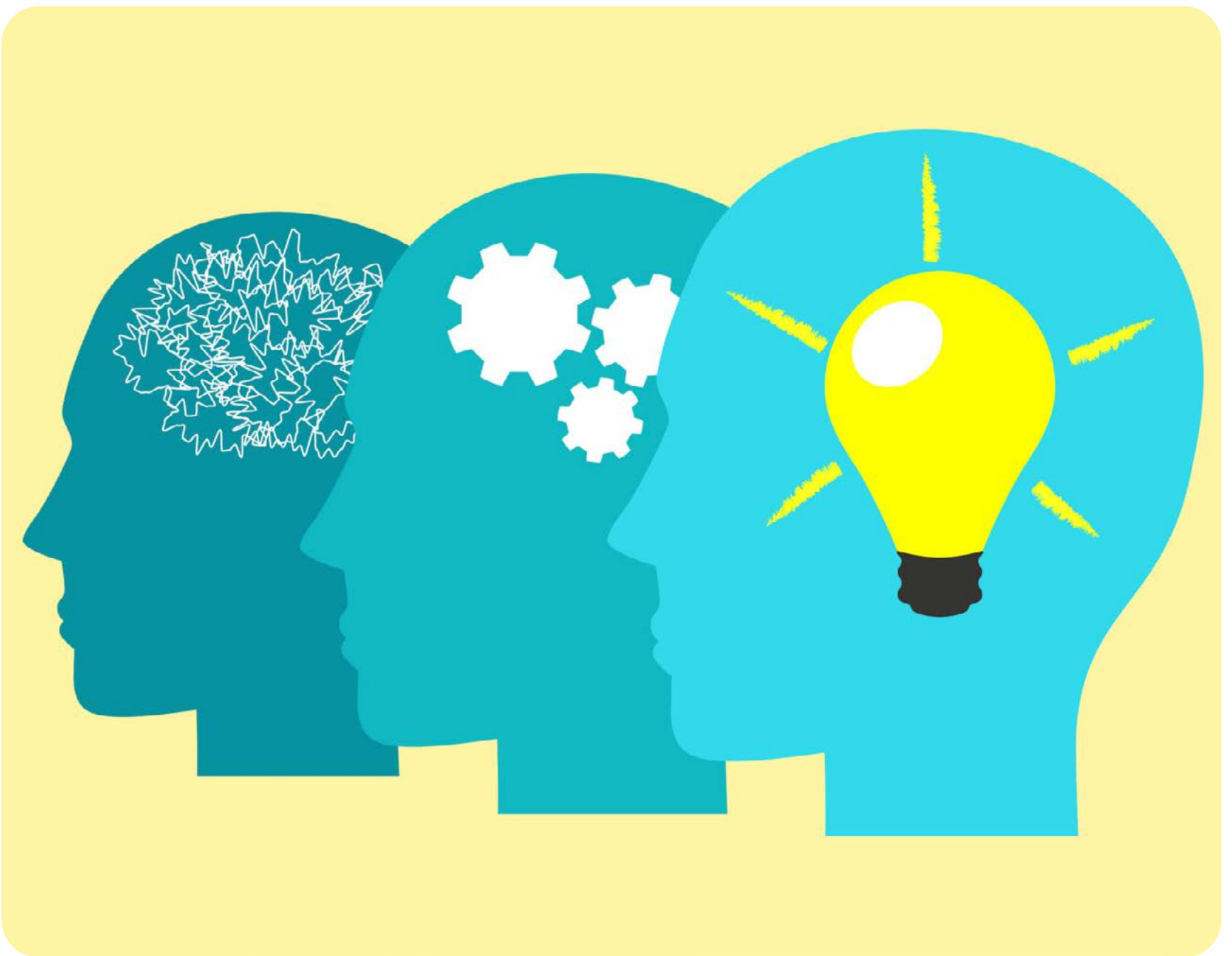
۱. درک
۲. پذیرش
۳. بخشش

## ۱. درک

اولین قدم برای برقرار کردن رابطهای مشفقانه با خود و دیگران، تلاش برای درک کردن است. درک کردن یک مسئله مهم درباره خود یا دیگری، می‌تواند احساسات و نگرش‌های فرد را کاملاً تغییر دهد.

درک ماهیت مشکلات به این معنی نیست که باید راه‌حلی برای آنها پیدا کنید، بلکه فقط به این معنی است که نحوه‌ی عملکرد خود را بشناسید. به بیان دیگر، بفهمید که در یک موقعیت خاص، بیشتر امکان دارد چه کاری انجام دهید و احتمالاً چرا این کار را می‌کنید. این بدان معنی است که درباره‌ی خودتان شناخت جدیدی به دست بیاورید.

برای درک کردن صحیح از دیگران لازم است به آنها گوش بدهید، نه به خود گویی درونی‌ای که خودتان درباره‌ی آنها دارید.



## ۲. پذیرش

شاید پذیرش، دشوارترین جنبه‌ی شفقت باشد. پذیرش یعنی قبول کردن واقعیت، بدون این‌که هیچ‌گونه قضاوتی درباره‌ی آن بکنید. به بیان دیگر، یعنی این‌که چه واقعیت موردپسند شما باشد و چه نباشد، آن را بپذیرید. برای مثال، جمله‌ی «این واقعیت را می‌پذیرم که اهماکار هستم»، به این معنی نیست که «اهمالکار هستم و من اصلاً از این موضوع ناراحت نیستم»، بلکه به این معنی است که «اهمالکار هستم و این را می‌دانم. ممکن است از این موضوع ناراحت باشم، ولی در حال حاضر احساساتم را کنار می‌گذارم، و صرفاً بر اساس این ویژگی در مورد شخصیت خود قضاوتی نمی‌کنم و صرفاً واقعیت را می‌پذیرم».

برای پذیرش دیگران نیز باید واقعیت‌های مربوط به آن‌ها را بدون قضاوت‌های معمول قبول کرد.

## ۳. بخشش

بخشش به دنبال درک و پذیرش روی می‌دهد. بخشش نیز همانند درک و پذیرش، به معنی پسندیدن چیزی نیست، بلکه به معنی رها کردن گذشته، احترام به خود در حال حاضر و نگرستن به آینده‌ای بهتر می‌باشد. وقتی به خاطر اهماکاری در ترم گذشته نمرات پایین کسب نموده‌اید یا مشروط شده‌اید، کار اشتباه خود (اهمال کاری) را فراموش نمی‌کنید. کاری که کردید هنوز هم اشتباه است و اشتباه خود را به خاطر می‌سپارید تا در آینده بتوانید بهتر عمل کنید؛ اما «پرونده را می‌بندید» و بدون این‌که باز به آن اتفاق فکر کنید و خود را سرزنش نمایید، به کارهای امروزتان می‌پردازید.



بخشیدن دیگران به معنی این است که حساب‌ها را تسویه شده بدانید. به بیان دیگر، بخشش یعنی این که اگر کسی به شما آسیبی زد، حساب بدهکاری او و طلبکاری خود را فراموش نمایید. هرگونه فکر تلافی، انتقام و یا عمل متقابل را از ذهن خود بیرون کنید و رابطه‌ی خود با آن فرد را، گویی که هیچ اتفاقی نیفتاده است، ادامه بدهید.

رنج برای تمام انسان‌ها است، باید به این بینش برسیم که همه‌ی افراد داری رنج هستند و فردی که شفقت به خود دارد اشتیاق دارد و آگاهی به دلایل رنج دارد و مهارت‌های التیام رنج را دارد.

### **ویژگی‌های فردی که اشتیاق دارد:**

- ۱- حساسیت به رنج دارد
- ۲- همدردی دارد
- ۳- همدلی دارد
- ۴- قضاوت گری ندارد
- ۵- تحمل پریشانی دارد
- ۶- انگیزه مراقبت از بهزیستی روانشناختی دارد

## و مهارت‌های که فرد برای التیام رنج دارد:

- ۱- تصویرسازی مهربانانه
- ۲- استدلال مهربانانه
- ۳- توجه مهربانانه
- ۴- احساس مهربانانه
- ۵- رفتار مهربانانه
- ۶- تجربه حسی مهربانانه

## شش نکته برای شفقت به خود

- ۱- احساسات خود را سرکوب نکنید.
- ۲- با نقاط ضعف خود کنار بیایید اجازه دهید افراد نقص‌ها و ضعف‌های شما را مشاهده کنند.
- ۳- فراموش نکنید شما انسان هستید و خطاپذیر، همه‌ی ما گاهی مرتکب خطا و اشتباه می‌شویم.
- ۴- نقش‌های منفی خود را بازنویسی کرده و مهربانی به خود را جایگزین آن کنید.
- ۵- داشتن نگرش منفی نسبت به آینده را متوقف کنید و به جای آن بر روی واقعیتی که در حال اتفاق افتادن است متمرکز شوید.
- ۶- خود تسکینی کارها را برای آرام‌سازی خود انجام دهید.

## کلام آخر:

تصور کنید که در شرایط بسیار سختی در زندگی قرار می‌گیرید انواع مختلفی از موانع و سختی‌ها و اتفاقات بد برایتان پیش می‌آید، در چنین شرایطی کدام نوع دوست و رفیق را ترجیح می‌دهید در کنارتان داشته باشید؟

**آیا دوستی را می‌خواهید که به شما می‌گوید:**

□ بسه! غرزن! ناله نکن! از چی شکایت می‌کنی؟



این همه بچه گرسنه توی آفریقا است که وضعیتشون خیلی بدتر از تو!

این شرایط رو بپذیر، باهات کنار بیا، نق نزن، نمی‌خواهم چیزی در این مورد بشنوم.

**یا دوستی را ترجیح می‌دهید که به شما می‌گوید:**

این واقعاً شرایط سختیه! واقعاً مشکله! من پشتت هستم. به هر طریقی من کنارت هستم ما باهم هستیم.

خوب از هرکسی تابه‌حال این سؤال را پرسیده‌ام دوست دومی را انتخاب می‌کند؛ بنابراین شفقت به خود یعنی یاد بگیرید که چنین دوستی برای خودتان باشید با پذیرش و درک این‌که چقدر دشوار و دردآور است شروع کنید و بعد با عبارات مهربان و حمایتگرانه ادامه دهید.

همان چیزی‌هایی را که به دوستتان وقتی نیاز دارد می‌گویید، سعی کنید همان موارد را با مهربانی تمام به صورت یک نجوای درونی به خود بگویید.



جهت بهره‌مندی از خدمات  
مرکز مشاوره دانشگاه تهران  
از طرق ذیل اقدام نمایید:

بهره‌گیری از خدمات مشاوره:

➤ مشاوره آنلاین از طریق اپلیکیشن مشورپ 

لینک ورود: <https://b2n.ir/722458>

➤ مشاوره تلفنی

(شماره خدمات مشاوره تلفنی: ۰۲۱-۶۶۹۶۲۳۷۷ - ساعت ۰۸-۲۰)

➤ مشاوره آفلاین الکترونیکی

از طریق ارسال ایمیل به بخش خدمات الکترونیکی سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران (مراجعه به آدرس <https://counseling.ut.ac.ir>)

➤ مشاوره حضوری

(مرکز مشاوره دانشگاه تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۳ و ۱۵، تلفن ۶۶۴۱۹۵۰۴)

➤ کارگاه های آموزشی بهداشت روان

لینک ورود: <https://www.skyroom.online/ch/moshavereh99/mental-health>

روژه های شنبه تا پنج شنبه ساعت ۱۶-۱۸

➤ فیلم و ویدئوهای آموزشی بهداشت روان

لینک ورود: <https://bayan.ut.ac.ir/category/55>

➤ شرکت در طرح پایش سلامت روان جهت خودآگاهی نسبت به شاخص‌های سلامت روان از طریق مراجعه به صفحه شخصی خودتان.

لینک ورود: <https://ems.ut.ac.ir>

شرح کامل خدمات و اطلاع رسانی ها در سایت مرکز مشاوره به آدرس زیر موجود است

<https://counseling.ut.ac.ir>

# پیام مشاور

PAYAM MOSHAVER

ISSUE 237

صاحب امتیاز	مرکز مشاوره دانشگاه تهران
مدیر مسئول	دکتر مجید صفاری نیا
سردبیر	حمید پیروی
تنظیم مطالب	فاطمه حسین پور
نویسندگان	فاطمه حسین پور، یلدا طبسی، دکتر معصومه صفری
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](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