

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

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مرکزی مشاوره

معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

شماره ۱۶۸۲
شماره ۸ - سال دوم - آبان ماه ۱۳۸۲

پیام مشاوره

۱ روابط سالم انسانی چگونه شکل می گیرد
۲ خنده و سلامتی
۳ چگونه دوست خود را باری کنیم
۴ همگنی ها و سردگنیها و شیوه های مواجهه با آن

روابط سالم انسانی چگونه شکل می گیرد؟

روابط سالم بین فردی سلامت و شادابی را به همراه دارد. مطالعات نشان می دهد انسانهایی که ارتباطات سالم و درستی با دیگران دارند، استرس کمتری را تجربه می کنند و شادتر هستند. طبیعتاً در هر رابطه صحیح و انسانی رعایت یکسری اصول اولیه ضروری می باشد. در اینجا به چند اصل مهم اشاره شده است:

- ۱- انتظارات واقع گرایانه ای از طرف مقابل داشته باشید. هیچ کس دقیقاً همان چیزی نیست که خواهان آن هستید. گاه افراد با اعمالشان شما را نا امید می کنند. یک رابطه سالم به این معناست که دیگران را به همان صورتی که هستند بپذیرید و قصد تغییر آنها را نداشته باشید.

۲- با یکدیگر صحبت کنید. گفتگوی سالم یکی از ارکان ارتباط سالم است. بدین معنا که:

- برای خود وقت بگذارید.
- شنونده خوبی باشید. وقتی طرف مقابل مشغول صحبت است تنها به صحبت های او گوش دهید و به پاسخ خودتان نیندیشید.
- با گوش جان صحبت های طرف مقابل را بشنوید. گاه



افراد در گفته هایشان احساسی را بیان می دارند که تنها با گوش شنیده نمی شود و بایستی قلب خود را نیز برای آن بکار بگیرند. سوال کنید. اگر احساس می کنید نکته ای را از گفته های

طرف مقابل متوجه نشده اید از او بخواهید تکرار کند. علاقمندی خود را به شنیدن مطلب نشان دهید.

- تبادل اطلاعات کنید. مطالعات نشان می دهد تبادل اطلاعات برای شروع ارتباط مفید می باشد. در بیان خود و اطلاعاتتان راحت باشید ولی متوجه باشید که در آغاز طرف مقابل را با انبوهی از مطالب دچار سردرگمی نکنید. یک رابطه سالم، گفتگوی سالم می طلبد.

۳- انعطاف پذیر باشید. بسیاری از ما سعی می کنیم افراد و موقعیتها را تابع خواسته های خویش سازیم و طبیعی است وقتی آنها به شیوه خود عمل می کنند ما آمادگی آن را نداشته و احساس نگرانی، غم و حتی خشم می کنیم. در یک رابطه سالم رشد و تغییرات هر یک از طرفین مجاز می باشد.

۴- مراقب و متوجه خود باشید. رضایت خودتان را در یک رابطه نادیده نگیرید. رابطه سالم

دوجانبه است و هر دو نفر بایستی از آن احساس رضایت کنند.

۵ - راسخ و ثابت قدم باشید. چنانچه مسئولیتی را می‌پذیرید، آن را بطور کامل به پایان برسانید. در یک رابطه سالم ثبات و مسئولیت پذیری از شرط‌های اساسی به شمار می‌آید.

۶ - به شکلی منصفانه بحث کنید.

بسیاری از ارتباطات تعارضاتی را نیز به همراه دارد. این بدان معنا نیست که شما به عقاید یکدیگر احترام نمی‌گذارید بلکه بدین معناست که مسئله‌ای دارید: - برای گفتگو و مذاکره درباره مسئله موجود وقت مناسبی را تعیین کنید.

توجه داشته باشید که گفتگوهای دشوار را زمانی که خسته یا عصبانی هستید آغاز نکنید. با توافق طرف مقابل زمان مناسبی را برای گفتگو درباره مساله موجود انتخاب کنید. یک رابطه سالم بر مبنای احترام متقابل پایه ریزی شده است.

- ایراد نگیرید و سرزنش نکنید. به موضوع حمله بپس ندهید. به شخص. یک گفتگوی ملایم را به شکلی قاطعانه و با گفتن کلمه "من" آغاز کنید. چگونگی ناراحتی خود را از

مساله بیان نمایید. و هرگز کلمه تو یا شما را به منظور سرزنش و تحقیر طرف مقابل بکار نبرید. در یک ارتباط سالم سرزنش جایی ندارد.

- به احساسات منفی و غیرقابل کنترل خود اجازه بروز ندهید. به دیگران فرصت دهید درباره خودشان صحبت کنند. یک رابطه سالم به افراد حق بیان می‌دهد.

- از موضوع بحث خارج نشوید. حول یک موضوع مشخص بحث و گفتگو کنید و هر موضوعی که شما را آزرده ساخته و ارتباطی با موضوع فعلی ندارد پیش نکشید. یک رابطه سالم اشتباهات را می‌پذیرد.

- با مفروضات خود نتیجه گیری نکنید. وقتی با کسی صمیمی می‌شوید هرگز بر پایه فرضیات خود نتیجه گیری نکنید. شما احساسات و افکار طرف مقابل را بخوبی نمی‌شناسید. یک رابطه سالم همه جوانب را می‌سنجد.

- اگر احساس کردید به کمک فرد دیگری احتیاج دارید از وی کمک بگیرید. در صورتی که نتوانستید مسائل خود را با طرف مقابل به شیوه‌ای صحیح حل نمایید حتما از فردی مثل مشاور، والدین، افراد با تجربه دیگر و افراد قابل

اعتماد کمک بخواهید. یک رابطه سالم از تقاضای کمک نمی‌هراسد. - بخاطر بسپارید همیشه پایان گفتگوها حل کامل مسئله نیست. خود را برای پایان ناموفق و یا بینابین آماده کنید. یک رابطه سالم پیروی کورکورانه و یا توافق کامل را طلب نمی‌کند.

- نسبت به دیگران خرده گیر نباشید. البته شما نمی‌توانید هر چیز و هر کس را بپذیرید ولی در عین حال خرده گیر هم نباشید. این کار از انرژی‌های شما می‌کاهد. مطالعات نشان می‌دهد هر چه بیشتر خوبی‌های دیگران را ببینید و کشف کنید، روابط بهتری برقرار خواهید نمود. رابطه سالم با سوء تفاهم و زخمهای گذشته ارتباطی ندارد.

- بخاطر بسپارید هدف از گفتگو، پیروز شدن هر دو نفر است. ارتباط سالم بر مبنای برنده و بازنده استوار نیست. یک رابطه سالم دارای دو برنده است که هر یک با کمک دیگری به دنبال پاسخ مسئله می‌گردد.

- شما قادرید ارتباط خود را قطع کنید. شما می‌توانید خود را از یک رابطه بیرون کشیده و به ارتباط خود پایان دهید. مطالعات نشان می‌دهد اگر چه در یک ارتباط موثر وفاداری اصل مهمی است اما یک ارتباط سالم به اکنون می‌اندیشد نه امیدواری نسبت به یک ایده آل احتمالی در آینده.

۷ - محبت و صمیمیت خود را نشان دهید.

صمیمیت نقش بسیار مهمی در ارتباطات بین فردی دارد. یک رابطه سالم احساسات صمیمانه و دوستانه را می‌طلبد.

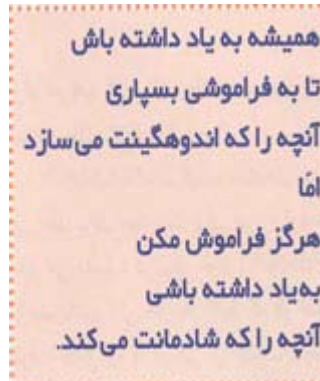
۸ - تعادل زندگی خود را حفظ کنید.

در همه امور تعادل خود را حفظ کنید و به هر یک از افراد و مسایل زندگی خود سهم مناسبی را اختصاص دهید. یک رابطه سالم وابستگی شدید و عادت گونه را نمی‌پذیرد.

۹ - به خود فرصت دهید. دوست شدن و ایجاد یک رابطه سالم یکباره اتفاق نمی‌افتد. بخصوص وقتی در محیطی جدید مثل دانشگاه و خوابگاه قرار می‌گیرید. نزدیک شدن به افراد جدید کمی دشوار به نظر می‌رسد. ولی بخاطر بسپارید آشنا شدن با افراد کمی طول می‌کشد. ایجاد یک رابطه سالم نیاز به زمان دارد.

۱۰ - خودتان باشید. اگر بتوانید در برخوردهایتان خودتان باشید و نقش بازی نکنید بسیار دلچسب تر و مقبول تر خواهید بود. چنانچه خود را زیر نقاب پنهان کنید بالاخره دیر یا زود خود واقعی تان آشکار خواهد شد

و به روابط شما لطمه خواهد زد. یک رابطه سالم با انسانهای واقعی ساخته می‌شود نه با تصورات.



خنده و سلامتی

زندگی روزانه ما سرشار از فراز و نشیب‌هایی است که موجب نوسان روحیه ما می‌شود. رویدادها زمانی ما را غمگین و ناراحت کرده و گاهی باعث شادی ما می‌گردد. ابراهام لینکلن گفته است: اغلب مردم تقریباً به همان اندازه‌ای شاد هستند که انتظارش را دارند. در واقع آنچه که در زندگی ما رخ می‌دهد آنقدرها تعیین کننده شادی ما نیست بلکه بیشتر نوع واکنش ما به رخدادهاست که نقش تعیین کننده دارد. از آن جایی که انسان افکار و اندیشه‌های خود را برمی‌گزیند الزاماً تعیین کننده میزان شادی‌های خویش است.

تحقیقات نشان داده‌اند که خنده نه تنها سبب نشاط

افراد می‌شود بلکه سلامت آنها را نیز تضمین می‌کند. خنده سیستم ایمنی بدن را مقاوم ساخته و توانایی بدن را در مبارزه با عفونت افزایش می‌دهد. از طرفی باعث کاهش سطح هورمون‌های استرس زا شده و از تاثیر گذاری آنها بر روی سیستم ایمنی بدن جلوگیری می‌کند. خنده باعث افزایش ترشح اندورفین از مغز می‌شود، ماده‌ای که نقش تسکین دهنده را در دردها و رنج‌های ما دارد. ترشح اندورفین علاوه بر افزایش توان ما در برابر مقاومت در مواجهه با استرس‌ها و ناراحتی‌ها موجب افزایش بازدهی سیستم تنفسی ما می‌شود و تاثیر آن درست مثل زمانی است که به ورزش دو پرداخته‌ایم.

هنر شاد بودن مستلزم توانایی خندیدن به مشکلات در کوتاهترین زمان ممکن پس از وقوع آنهاست اگر دقت کنید می‌بینید که کودکان بطور طبیعی و بدون توجه به اطراف و یا احساس خجالت تقریباً به همه چیز می‌خندند گویی می‌دانند که خندیدن آنها را سالم و متعادل نگه می‌دارد. برای شاد بودن باید بر افکار شاد متمرکز شویم. هر چند ما غالباً برعکس عمل می‌کنیم، یعنی تعریفها و تمجیدها را ناشنیده می‌گیریم و حرفهای ناخوشایند را مدتها در ذهن نگه می‌داریم. لازمه شاد زیستن

جستجوی زیباییها و خوبیهاست. یکی زیبایی منظره را می بیند و دیگری کثیفی پنجره را. گاهی می توانیم در مواجهه با استرس های محیطی با رفتارهایی مانند صحبت های خنده دار علاوه بر کاهش استرس، محیط را برای بررسی مشکل واقعی و پیدا کردن راه حل مهیا کنیم. راه دیگر این است که سعی کنیم همیشه لبخند به لب داشته باشیم، هر چند طرف مقابل ما اخمو باشد! شما برای شاد زیستن چه می کنید؟

چگونه دوستان خود را یاری کنیم؟

دوستان در مواجهه با مشکلات یکدیگر غالباً به یاری هم می شتابند. شما تا چه حد در کمک به دوستانتان موفق بوده اید؟ چه عواملی در این زمینه موثر است؟ اولین و مهمترین نکته برای یاری کردن دوستان گوش کردن فعالانه است. چیزی که معمولا به سادگی از کنار آن می گذریم. گوش کردن فعالانه یعنی تمرکز و توجه به افکار، صحبت ها و احساسات فرد، بطوری که بتوانیم از دیدگاه او به موضوع نگاه کنیم. در صورتی که ما به جای گوش کردن در این فکر



باشیم که چه راه حلی به او پیشنهاد کنیم نمی توانیم شنونده خوبی باشیم و از طرف دیگر وقتی او هنوز فرصت فکر کردن به مشکل و بیان کامل احساساتش را پیدا نکرده نصیحت های ما هر چند هم که صادقانه باشد نمی تواند موثر واقع گردد. شاید فکر کنید گوش کردن کاری انفعالی و بی اهمیت است. اما باید گفت که ما با گوش دادن صمیمانه با فرد مقابل ارتباط برقرار می کنیم. برای این منظور بهتر است مستقیماً به او نگاه کنیم. در صورت لزوم از او توضیح بیشتری بخواهیم. گاهی گفته های او را خلاصه و به او منعکس کنیم تا هر دو مطمئن شویم که موضوع را درست فهمیده ایم و یا با پرسیدن سوال به او کمک کنیم تا به صحبت هایش بیشتر دقت نماید.

در صورتیکه او پیشنهادات ما را رد و یا بحث و جدل کند

باید از خود پرسیم آیا به دقت به او گوش کرده ایم و یا با گرفتن ژست نصیحت گر او را نادیده گرفته و یا بجای صحبت در مورد مشکل او به طرح مسائل خود پرداخته ایم؟

نکته بعدی ایجاد فضایی است که در آن دوست ما بتواند احساسات خود اعم از ناراحتی، ناکامی، عصبانیت یا ناامیدی را ابراز کند. ما معمولاً سعی می کنیم با اطمینان بخشی که همه چیز بهتر خواهد شد ابراز احساسات او را قطع کنیم و کاری کنیم او هر چه زود تر احساس بهتری داشته باشد. باید توجه کرد که افراد قبل از اینکه بدانند با احساساتشان چه کنند نیاز دارند که آن را کاملاً ابراز نمایند. سوالاتی مثل وقتی آن اتفاق افتاد چه احساسی داشتی؟ به آنها کمک می کند تا احساسات خود را در آن موقعیت لمس و بیان کنند.

مرحله دیگر فکر کردن درباره راه حل های مختلف برای حل مشکل و بررسی دقیق آن است. هر چند کسی که به علت مواجهه با مشکلات دچار آشفتگی و پریشانی شده غالباً نمی تواند به راه حل های مختلف بیندیشد ولی واقعیت این است که برای رفع هر مساله می توان به شیوه های گوناگونی دست یافت که گاهی برخی از آنها با اهداف اصلی فرد در تعارض است. در هر صورت هر چه قدرت انتخاب بیشتری داشته

باشیم احتمال رسیدن به راه حل صحیح بیشتر است.

آخرین نکته‌ای که باید توجه کرد این است که هر چند راه‌های پیشنهادی ما ممکن است مفید و موثر باشد، اما مهم اینست که با شرایط فرد متناسب بوده و تصمیم گیرنده نهایی خود او باشد. تا وقتی او خود انتخاب نکند و متعهد به اجرای این تصمیم نشود مشکل همچنان وجود خواهد داشت.

گاهی ممکن است دوست ما پس از صحبت کردن احساس بهتری نداشته و همچنان ناراحت باشد. در این شرایط ما نمی‌توانیم با پذیرش و تایید احساساتش و انعکاس این موضوع او را کمک کنیم.

گاهی نیز درگیر دوستی می‌شویم که توجه هدفمندی به مشکل خود نمی‌کند و تلاشی در جهت پیدا کردن راه حل ندارد و فقط با مراجعه مداوم به ما درباره مشکل واحدی صحبت می‌کند. در این موارد بهتر است او را برای مراجعه به مشاور تشویق کنیم.

غمگینی‌ها و افسردگی‌ها و

شیوه‌های مواجهه با آن

چگونه می‌توانید بر افسردگی غلبه کنید؟

تقریباً همه افراد در طول زندگی خود چنین احساساتی را تجربه می‌کنند اگر شما هم اکنون در چنین شرایطی هستید راهکارهای زیر به شما کمک می‌کند تا بر این احساسات غلبه کنید.

از رختخواب خارج شوید :

یکی از کارهای مهمی که می‌توانید انجام دهید بیدار شدن در صبح‌ها در موعد مشخص است (حتی در تعطیلات آخر هفته). ترجیحاً ساعت ۷ صبح یا زودتر پیشنهاد می‌شود. داشتن نظم به کارکرد طبیعی بدن شما کمک کرده و در نتیجه احساس‌های بهنجاری خواهید داشت.

نور :

نور به بهتر شدن کارکرد بدن کمک می‌کند. بنابراین به محض بیدار شدن خود را در معرض نور قرار دهید. پرده‌ها را به کناری بزنید تا نور بیشتری به درون خانه بتابد. از آن بهتر هر چه سریعتر از منزل خارج شده و در معرض تابش نور خورشید قرار گیرید.

حرکت :

فعال باشید، اکسیژن جذب کنید! به این معنی که بیدار شده و به مدت ۵ الی ۱۰ دقیقه در اتاق راه بروید و در صورت امکان دوچرخه سواری

کنید. ورزش ملایم به جریان خون کمک کرده و اکسیژن بیشتری را به بدن‌تان (بویژه مغز) می‌رساند و هشیاری و سرزندگی را در شما بهتر می‌کند.

صبحانه :

صبحانه خود را با پروتئین (تخم مرغ، کره، بادام زمینی، آجیل، پنیر) شروع کنید. هنگامی که بیدار می‌شوید اندام‌های بدن شما جهت تامین نیروی لازم آماده جذب غذا بویژه پروتئین‌هاست. برای متعادل کردن وعده‌های غذایی اصلی‌تان یک عدد پرتقال یا سایر میوه‌های تازه و نیز حبوبات یا نان گندم را نیز به رژیم غذایی‌تان اضافه کنید.

با کسی صحبت کنید :

یکی از سریع‌ترین راه‌ها برای مبارزه با افسردگی ایجاد ارتباط با دیگران است. نباید فکر کنید که به هنگام افسردگی باید از دیگران دوری کرد. بنابراین مسئله را برای خود آسان بگیرید با کسی که دوستش دارید در مورد موضوعی لذت بخش صحبت کنید و بنابراین با همدیگر دادوستد داشته باشید و خود را مجبور کنید به کسانی که در کلاس کنارتان نشسته‌اند، به همسایه‌های خود و به هر کسی که اطرافتان باشد سلام کنید.

مصرف قند و کافئین را محدود

کنید :

قند در آغاز نیروی خوبی به شما می‌دهد اما بعد از یک ساعت قند خون کاهش می‌یابد و وقتی قند خون پایین باشد شما نیز احساس نامطلوبی خواهید داشت.

مصرف کافئین در دراز مدت موجب افسردگی می‌شود. سعی کنید که صبح‌ها کمتر از قهوه و شیرینیهای کافئین دار استفاده کنید. قهوه برای ساعتی موجب افزایش هشیاری شما می‌شود. اما بعد از مدتی وضعیتی متضاد به بار می‌آورد.

چرخه کافئین قند :

براحتی می‌توان در دام چرخه کافئین قند گرفتار شد. خوردن قهوه، نوشیدنی‌های کافئین دار یا شیرینی‌های کافئین دار جهت بیدار ماندن، شما را در دام چرخه کافئین قند گرفتار خواهد کرد. علاوه بر اینکه این چرخه موجب غمگینی می‌گردد، عوارضی دیگر از قبیل وابستگی، تغذیه نامناسب و چاقی را نیز بدنبال دارد که خود اینها نیز موجب احساس غمگینی بیشتری می‌گردند.

از غذاهای فیبردار استفاده کنید :

مواد فیبری باعث می‌شوند که غذا در نظام گوارشی به اندازه مناسب جذب شده و

نیروی پایدارتر تولید گردد. غذاهایی که خیلی سریع جذب می‌شوند، جریان سریعی از انرژی را تولید میکنند که در نهایت این حالت ممکن است با افسردگی دنبال گردد. از طریق خوردن یک پرتقال یا گریپ فروت و نه فقط نوشیدن آب آنها میتوانید مواد فیبری مورد نیاز را وارد بدنتان کنید. سبزیجات و میوه‌های تازه و غلات و حبوبات را نیز مصرف کنید.

اعمال عادی :

با هدف کمک به شکستن غمگینی، رفتارهای عادی خود را تغییر دهید، می‌توانید ترکیب جدیدی از لباسها را انتخاب کنید. بجای استفاده از وسایط نقلیه، پیاده روی نمایید. شیوه رفتاری جدیدی را انتخاب کنید و در مکانی دیگر غذا بخورید. باغبانی کنید، به ورزش بروید، جهت کمک به تغییر رفتارهای عادی کارهایی متفاوت انجام دهید. برای این کار شما در چند روز اول نیازمند به کمک هستید. کسی باید به شما کمک کند تا عادت‌های خوب را در خود ایجاد کنید. از رختخواب بیرون بیایید. در معرض نور قرار بگیرید. صبحانه خوبی داشته باشید و کسی که به شما در فعالتر شدن کمک کند. یک راه خوب، بستن

قرارداد با یک دوست و یا دوستانی است که می‌خواهند شاهد تغییر شما باشند. شاید به نظر شرم آور برسد اما آن دوستان می‌خواهند شما را سالم و شاد ببینند و نه افسرده و دچار مشکل با اطراف.

توجه: اگر احساس می‌کنید که بیش از سه یا چهار روز به یاری فردی دیگر نیازمند هستید، بهتر است با یک مشاور یا روان درمانگر تماس حاصل کنید، شما نمی‌خواهید که دوستان خود را خسته کنید.



وانمود کنید :

لبخند بزنید و تظاهر کنید که خوشحال هستید، راست بایستید و قامت خمیده و افسرده وار به خود نگیرید. تحقیقات نشان می‌دهد وانمود کردن به تجربه یک حالت عاطفی واقعا آن حالت را در شما ایجاد میکند. افراد ترش رو، غمگین تر هستند و بنابراین عوارض افسردگی در آنها چندین ساعت بطول می‌انجامد.

بنابراین بخندید : به خودتان، به دیگران (به شکلی که باعث ناراحتی آنها نشود) حتی به درختان، سگها و گربه‌ها، با اطمینان به هنگام احساس غم بخندید. کوشش اضافی در شکست غم به شما کمک خواهد کرد. لباسهای روشن و شاد بپوشید و وانمود به شاد بودن کنید. بعداً شما خود را خوشحال خواهید یافت.

به دنبال طنز و شوخی باشید :
فیلمی خنده‌دار ببینید، کتاب طنز بخوانید و به یک نوار کمدی گوش دهید. هر گاه



فیلم خنده داری دیدید، برای خودتان یکی داشته باشید هرگاه احساس کردید که غمگین می‌شوید بطور آگاهانه برای استفاده از آنها تصمیم بگیرید. شعر و آواز خواندن نیز می‌تواند مفید باشد این کار را انجام دهید.

ورزش :

تاکید مجدد بر ورزش، ارزش آنرا مشخص می‌کند. ورزش راهی بزرگ برای شکستن افسردگی است. پیاده روی کنید، دوچرخه سواری کنید، به شنا بروید، اجازه ندهید که حالت غمگینی درونتان به شما بگوید من آن را دوست ندارم انجام هر کار سازنده می‌تواند برایتان مفید باشد.

در خاتمه چنانچه با انجام توصیه‌های فوق همچنان در غمگینی بسر می‌برید با مشاوران مرکز مشاوره تماس حاصل نمایید.

