



دانشگاه گیلان

نشریه پیام



در حضور تابستان، خورشید صمیمانه زینسیر را به رخنوش مرشد
و برایش از قه پرور از پستوها و آواز گنجشک ها مرگوید

آنچه در این شماره می خوانید؛

صاحب امتیاز :

اداره کل مشاوره، بهداشت و

سلامت دانشگاه فرهنگیان

مدیر مسئول :

دکتر پرویز انصاری راد

سر دبیر :

دکتر محمد میبدی

ویراستار :

پروانه شادمانی

مدیر اجرایی :

زهرا جمشیدی پورخانی

تلفن:

۰۲۱-۸۷۷۵۱۷۱۸

وب سایت دانشگاه فرهنگیان :

www.cfu.ac.ir/mstudents

آدرس ایمیل :

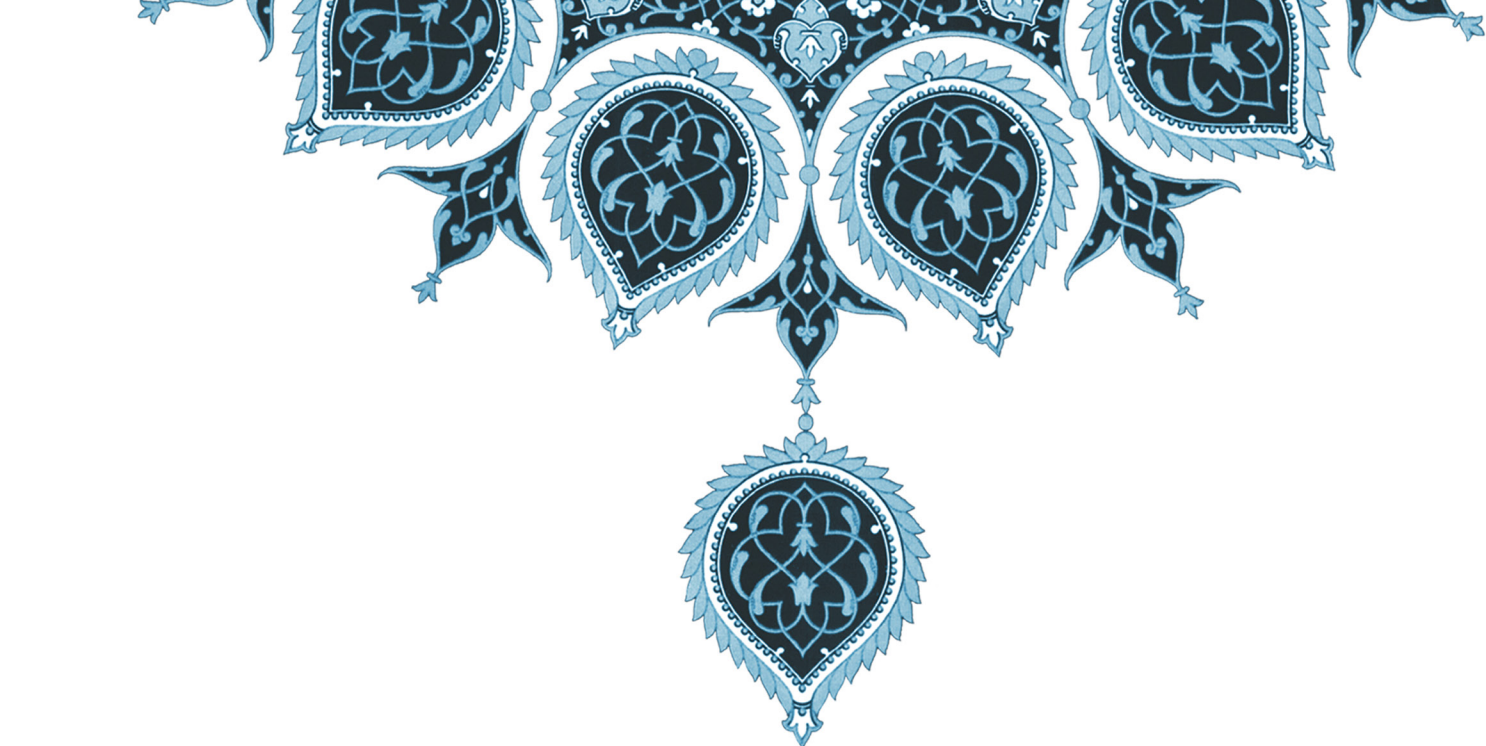
moshavereh@cfu.ac.ir

نشانی : شهرک قدس،

بلوار شهید محمد مهدی فرزادی

تقاطع نیایش، خیابان تربیت معلم

سازمان مرکزی دانشگاه فرهنگیان

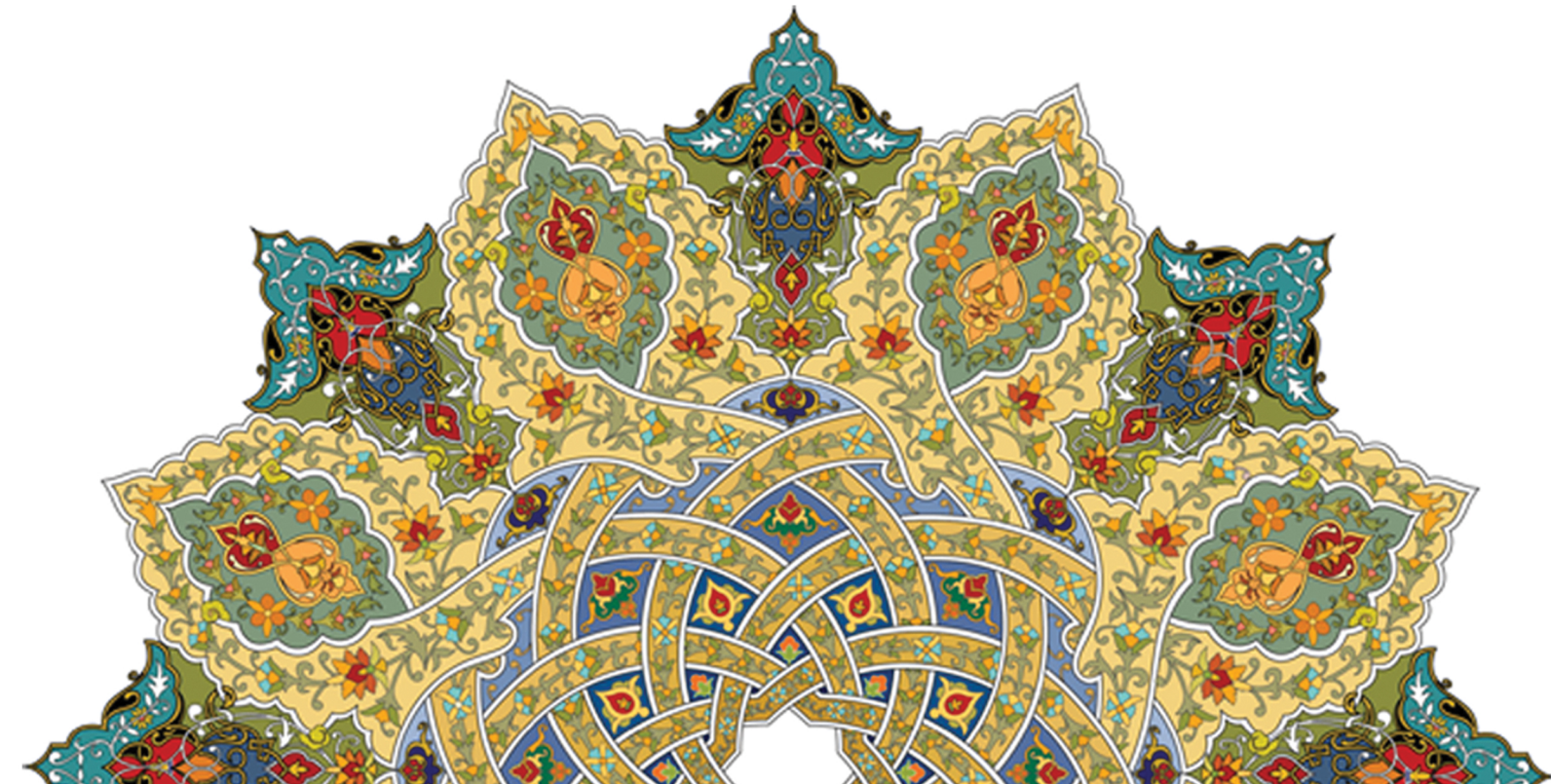
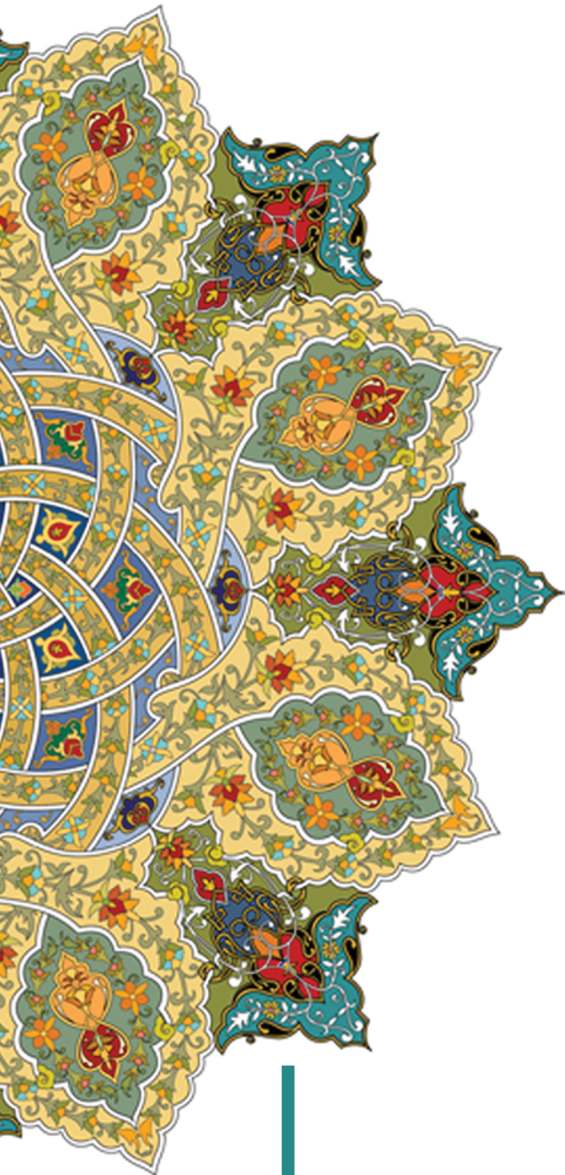




آنچه در این شماره می خوانید؛

کلام آغازین
آغاز واکسیناسیون
سال ۱۴۰۰ برای تکاندن ذهنمان
مثلت اعمال و گفتار و پندارهای نیک
ارتقا سلامت روان در قرنطینه خانگی و مقابله با ویروس کرونا
ترسیم سبک زندگی جدید
سلامت اجتماعی و فرهنگی مساوی با سلامت روان
کسب آرامش
ایجاد روابط مثبت
مقابله با کرونا
بهداشت و سلامت روان
دانستن و ارزش دادن
خودشکوفایی در سایه سلامت روان
تلاش متخصصین در عصر کرونا
تقویت انعطاف پذیری روانشناختی
ده راهکار عملی برای حفظ سلامت روانی:
ارتقای سلامت روان برای همه
حال دلمان را خوب کنیم
توجه به خود
چرخ زندگی
برنامه سالم
سه واژه فراموش نشدنی
نقش معلم در سلامت روان
آرامش معنوی
خویشتن
ارتقا سلامت روان
روابط بین فردی و سلامت روان
سلامتی یعنی...
تلاش برای انسان بهتر شدن
سر آغاز...

نشریه پیام مشاور بهار ۱۴۰۰



کلام آغازین

دکتر حسین خنیفر

رییس دانشگاه فرهنگیان

جهان امروز در تب و تاب بیماری کووید ۱۹ چهره ای دیگر به خود گرفته و موج های سهمگین بیماری هزاره جدید، دمدام بر پیکره نحیف بشریت مغموم عصر اطلاعات فرود می آید و خیل بی شماری از قربانیان خرد و کلان بر جای می گذارد.

بیماری دنیا گیر کووید ۱۹ پدیده ای غیر قابل پیش بینی است که مدام شکل و ماهیت خود را تغییر می دهد و سویه های تازه ای به خود می گیرد و مردم شعبده تازه ای ساز می کند و مهر خاموشی بر حیات ابناء بشر می کوبد.

در چنین آورد گاه جهانی میهن عزیزمان مستثنی نیست.

بشر امروز سرگشته از غلبه جانکاه بیماری عصر جدید، نظاره گر خاموش هجوم و ویروس کروناست که جان و روان آدمیان را به ستم می ستاند. اما به تجربه ثابت شده که تنها راه مقابله با این سیل بنیان کن، افزایش دانایی و بهره گیری از توانایی و هنر انجام دانسته هاست. این بیماری تمام دانش، توانایی، و صلاحیت های آدمی از جمله خودکنترلی و توان خودمراقبتی انسان را به چالشی سترگ کشیده است. لذا برای گذر از این چالش سهمگین، تقویت و تحکیم توانان سلامت جسم و روان ضروری است. به همان میزان که سلامت جسم در دوران شیوع ویروس کرونا مهم است، رهایی از استرس و ترس ناشی از بیماری برای خود و افراد مهم زندگی مان، نیز ضرورت دارد.

روان پویا و پویایی روان، نیز بر برافراشته نگه داشتن ستون جسم از اهمیتی دوچندان برخوردار است. در کنار پزشکان که رسالت ارتقاء سلامت جسمانی را به خوبی بر عهده دارند روان شناسان و مشاوران مرهمی بر سلامت روان جامعه و دستگیر خیل آزرده گان و افسرده گان هستند.

به وضوح می دانیم که تلاش شبانه روزی، آشکار و نهان روان شناسان و مشاوران بار سنگین تحمل این پدیده را بر ایمان آسان نموده است. این متخصصان با آموزش شیوه های خودمراقبتی در برابر آسیب های ناشی از کرونا، سوگ، مدیریت استرس، ارتقاء کیفی در کنار خانواده بودن، همدلی و همدردی با عزیزان دست داده ها و بسیاری موارد دیگر، طی مسیر زندگی را در این احوال برای همگان ساده تر نموده اند. این مهم و تلاشهای تخصصی این عزیزان در دانشگاه فرهنگیان به بهترین وجه نمود یافته به طوریکه که مراکزی از مجموعه این دانشگاه در این مدت با ارائه خدمات تخصصی به صورت برخط و برون خط و کارگاه های تخصصی در حوزه مهارت های زندگی از جمله خودمراقبتی، سبک زندگی سالم، شادکامی، مقابله با خلق منفی همچون اضطراب و افسردگی توانستند در بین تمام دانشگاه های سطح کشور نشان لیاقت از دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم، تحقیقات و فناوری دریافت نمایند.

لذا لازم می دانم به تاسی از حدیث شریف ”مَنْ لَمْ يَشْكُرِ الْمَخْلُوقَ لَمْ يَشْكُرِ الْخَالِقَ“ از عزیزان تشکر کرده و این موفقیت بزرگ و ستودنی را به جامعه بزرگ دانشگاه فرهنگیان به خصوص مشاوران و روان شناسان روان آگاه تبریک و شادباش عرض نمایم و برای تمامی عزیزان، روزهای عزت و عظمت را در پرتو تلاش و ایمان به خداوند بزرگ آرزو می کنم.

آغاز واکسیناسیون اساتید، کارکنان و دانشجو معلمان

دانشگاه فرهنگیان علیه کرونا همگام با معلمان سراسر کشور

دکتر پرویز انصاری راد

معاون دانشجویی و دبیر ستاد پیشگیری و مقابله با کرونا

دانشگاه فرهنگیان در راستای حرکت اجتماعی خود و با توجه به اینکه در تربیت معلمان، بازویی توانمند برای آموزش و پرورش است، در بخش سلامت نیز رسالت اجتماعی برای خود قائل است تا در حرکت های بزرگ ملی نقش آفرینی کند.

واکسن بحثی جدی است تا کشور بتواند در مدت کوتاهی ساماندهی و سازماندهی شود و لازمه باز شدن مدارس و دانشگاه ها، واکسیناسیون است.

واکسیناسیون به هیچ عنوان جلوی ابتلای مجدد افراد به کرونا را نمی گیرد. افرادی که واکسینه می شوند باید همچنان پروتکل های بهداشتی را رعایت کنند. چرا که واکسیناسیون فقط شدت بیماری و احتمال فوت را کاهش می دهد.

هدف اساسی در این زمینه بالا بردن کیفیت آموزشی و ایجاد بستر مناسب برای آموزش حضوری دانشجویان است فرآیند واکسیناسیون دانشجو معلمان براساس استان محل خدمت در آموزش و پرورش انجام می شود و البته با اجرای طرح واکسیناسیون همچنان باید رعایت پروتکل های بهداشتی در دستور کار جدی دانشگاه باشد.

باید تاکید کنم با وجود شرایط کرونای ممکن است آموزش های مجازی در کنار آموزش حضوری پابرجا باشد.

با هماهنگی های صورت گرفته واکسیناسیون اساتید و کارکنان دانشگاه فرهنگیان در مرکز واکسیناسیون اداره کل آموزش و پرورش استان ها آغاز شد و بنده به عنوان دبیر ستاد پیشگیری از کرونا به همراه مدیرکل مشاوره، بهداشت و سلامت دانشگاه فرهنگیان و جمعی از مسئولین آموزش و پرورش از جزییات روند واکسیناسیون فرهنگیان بازدید و تعدادی از اساتید و همکاران در این مراکز واکسینه شدند.

براساس برنامه ریزی های انجام شده، امیدواریم بزودی واکسیناسیون جامعه دانشگاه فرهنگیان به اتمام برسد.



مثلت اعمال و گفتار و پندارهای نیک

برای حصول خوش بینی و مثبت اندیشی این سه را متحد و هم‌نوا سازیم.

پندار خوب: یعنی نگرش، نظر و اندیشه. پندار مفهومی گسترده دارد. برای خوشبین شدن باید پندارمان را بخوبی انتخاب کنیم و خوبی‌ها و جنبه‌های خوب پدیده‌ها و وقایع را ببینیم. جنبه‌هایی که احساسات خوب را در ما بوجود می‌آورند. به خوبی‌ها فکر کرده و آن‌ها را تحلیل کنیم و از اندیشیدن به جنبه‌های منفی هر چیزی پرهیزیم. در واقع باید انتخابگر پندارمان باشیم. ضمیر ناخودآگاهمان بطور دائم به تثبیت پندارهایمان در خواب و بیداری مشغول است و سعی می‌کند که به آنها واقعیت ببخشد.

گفتار خوب: گفتارمان نیز تاثیرات شگرفی بر ضمیر ناخودآگاهمان دارند. گفتگوهای درونی و آنچه که به زبان بیان می‌شوند در ذهنمان ثبت می‌گردند و ضمیر ناخودآگاهمان در خواب و بیداری آنها را مرور می‌کند و سعی می‌کند آنها را به عینیت در آورد. در گذشته مرسوم بود که نام بیماری‌های لاعلاج را بر زبان نمی‌آوردند و می‌گفتند شگون ندارد. این تفکر آنها صحیح بود. چون نباید صحنه‌ها و پیشامدهای ناگوار را تشریح و تفسیر و تعریف کرد. در صورت ضرورت با یکبار گفتن و با ایماء و اشاره باید از آنها گذشت. ولی تعریف کردن از هر واقعه ناخوشایندی موجب جذب آن توسط ضمیر ناخودآگاه خواهد بود. اگر مردم از قدرت نفوذ و تاثیر کلام بر ضمیر ناخودآگاه و زندگی شان آگاهی لازم را داشتند هیچگاه جرات نمی‌کردند از واژه‌ها و کلمات ناگوار، منفی و ناامید کننده استفاده کنند و یا در این باره سخنان منفی بر زبان آورند.

کردار خوب: کردار خوب موجب احساسات مثبت و آرامش می‌گردد. ولی کردار بد و نادرست موجب پریشانی، نگرانی و عذاب وجدان خواهد بود و در نتیجه رنج به همراه خواهد داشت. یاری رساندن به مردم از نظر مادی و مخصوصاً معنوی و کاری که همسو با طبیعت باشد موجب رضایت باطنی می‌گردد. ما باید صداقت را در اعمال خود بکار گیریم در واقع هر کسی که از توانایی‌های خدادادی خودش به درستی استفاده نکند از بین خواهد رفت. کردار خوب از پندار و گفتار خوب نشأت می‌گیرد. و انسان زمانی به آرامش و درک حقایق نایل می‌آید که هر سه ویژگی را در زندگی خود جاری سازد.



سال ۱۴۰۰ شروعی برای تکاندن ذهنمان

این روزها و شب‌های کرونایی دیگر همه ما به درس خواندن و درس دادن در منزل، دور کاری و آشپزی و ... عادت کرده‌ایم. اینکه توانستیم خودمان را با شرایط جدید و ناشناخته وفق بدهیم، اتفاق خوبی بود. اما مهم تراز آن، این است که ببینیم باروش‌های سالمی با مشکلات کنار آمدیم یا خیر؟ یادمان نرود که کمک گرفتن از روش‌های ناسالم نه تنها هیچ کمکی به ما نمی‌کند، بلکه ممکن است ما را به باتلاقی بیندازد که به تنهایی نتوانیم از آن بیرون بیاییم. در همین دودن‌های تند یا کنج تنهایی هایمان، شاید به این فکر نکرده باشیم که ذهن و روانمان نیاز به خانه تکانی دارد و در واقع اگر در سرمان اتفاقی نیافتد، قطعا در زندگی مان نیز نخواهد افتاد...

پس اگر در این زمینه کم کاری کرده‌اید، اهدافی را برای سال ۱۴۰۰ جهت افزایش آرامش روان سرلوحه زندگی خود قرار دهید و سعی کنید از همین امروز به همسر، فرزند یا خانواده تان بگویید، چقدر آنها را دوست دارید. باید هر روز به موهبت‌هایی که داریم دقت کنیم و در دفتری تمام موهبت هایمان را یادداشت کنیم، زمانی از روز را به دعا خواندن اختصاص دهیم، هر روز صبح خودمان را با صبحانه‌ای که دوست داریم آغاز کنیم و زمانی در طی روز و شب به مطالعه کتاب دلخواه خود حتی به اندازه یک صفحه اختصاص دهیم.

سعی کنیم در طی روز از چیزهای ساده و کوچک لذت ببریم، بی نظمی و آشفتگی را از خانه، ماشین، میز کار و ... دور کنیم، یادمان نرود آموزش مهارت جدیدی که سال‌هاست به آن فکر می‌کنیم و دوست داریم یاد بگیریم را شروع کنیم. گاهی برای خودمان صحبت کنیم و صدای خود را ضبط کنیم، سپس در آرامش و سکوت با چشم‌های بسته به صحبت هایمان گوش کنیم.

بیاییم امسال نگاه هایمان را تغییر دهیم، در سال جدید افکارمان را نو کنیم و بدانیم که هم‌زاد همیشگی ما باورهای ما هستند که با ما زاده می‌شوند، قد می‌کشند و می‌بالند، آنها تعیین کننده رفتار و عملکردمان هستند. پس افکار و اندیشه‌هایمان را زیبا کنیم چرا که اگر باورمان با امیدواری همراه باشد؛ احساسات مثبت و موفقیت را به همراه خواهد داشت.





دستور العمل:

**هروقت میبینید خلقتان تغییر کرده و بدتر شده است،
از خودتان بپرسید، «همین الان چی از ذهنم گذشت؟»
و بعد هرچه سریعتر فکر یا تصویر ذهنی خودتان را
در ستون افکار اتوماتیک بنویسید.**

تاریخ	موقعیت	هیجان	افکار اتوماتیک	پاسخ های دیگر	پیامد/نتیجه
	وقتی ناراحت شدید کجا بودید؟ چه اتفاقی افتاد؟	در آن زمان چه هیجانی را احساس کردید؟ (غم، اضطراب (خشم و غیره از صفر تا صد درجه بندی کنید	چه فکر یا تصویری در ذهنتان بود؟ به چه فکری کردید؟ تا چه اندازه این فکر یا تصویر را باور دارید و به آن معتقدید میزان باور خود را از صفر تا صد درجه بندی کنید	از پرسش های انتهای این صفحه برای پاسخ دادن به افکار اتوماتیک منفی استفاده کنید باور خود را به هر پاسخ از صفر تا صد درجه بندی کنید از فهرست خطاهای شناختی هم می توانید کمک بگیرید	دوباره باور خود فکر یا تصویر ذهنی خود را (از صفر تا صد درجه بندی کنید و به شدت هیجان و احساس (خود از صفر تا صد نمره بدهید

۱) چه شواهد و مدارکی وجود دارد که این فکر اتوماتیک درست است

۲) چه توضیح یا تبیین دیگری برای این رویداد و اتفاق وجود دارد؟

۳) اگر این فکر درست باشد، چه عواقبی به دنبال دارد؟ بدترین و ناراحت کننده ترین چیزی که می تواند اتفاق بیفتد چیست؟ واقع بینانه ترین چیزی که می تواند اتفاق بیفتد چیست؟ من در این باره چه می توانم انجام دهم؟

خطاهای شناختی ممکن: همه یا هیچ، تعمیم بیش از حد، بی توجهی به جنبه های مثبت، نتیجه گیری شتابزده، ذهن خوانی، پیشگویی، بزرگنمایی و کوچک نمایی، استدلال بر اساس احساسات، بایدها، برچسب زدن، سرزنش غیر منصفانه



ارتقا سلامت روان در قرنطینه خانگی و مقابله با ویروس کرونا

دکتر فریبا حسینی

روزهای سختی را می گذرانیم و تمام مردم جهان، ورای رنگ، نژاد، طبقه اجتماعی، ملیت و جغرافیا گرفتار مشکل و غمی مشترک اند، همه مردم و دانشجویان در طول این مدت با سبک زندگی متفاوتی اوقاتشان را سپری کرده اند این تغییر اثرات مثبت و منفی به همراه دارد.

آیا اثرات منفی کرونا بر شما بیشتر بوده یا اثرات مثبت؟

ارتباط موثر: با توجه به اینکه بسیاری از شما دور از محل زندگی و خانواده بودید، این شرایط باعث شد، بیشتر در کنار خانواده باشید و برای بهبود روابط با اطرافیان، فرصت مناسبی فراهم شد.

همدلی بیشتر: در مواقع بحرانی مردم با یک حس مشترک جمعی برای کمک به یکدیگر به میدان می آیند تا مشکلات برطرف شود، در این روزها بیشتر به فکر دیگران بودید، تعدادی از شما در گروه های جهادی شرکت کردید، به فرمان "در خانه بمانیم" توجه داشتید و..... که نمونه ای از رفتارهای همدلانه شما در این روزهاست.

شمردن نعمت ها: احتمالاً هیچوقت به این فکر نکرده بودید که شاید روزی دلتان برای تا سر کوچه رفتن تنگ شود، آرزو کنیم بدون استرس به در و دیوار و نرده ها و... دست بزنیم، دلتان برای غذاهای خوشمزه سلف دانشگاه و گاهی نق زدن های هم اتاقی های خوش خلق لک بزنه و اینکه اختراع دانشمند پرافتخار ایرانی "زکریای رازی" تا این حد به دادمان برسد.

توجه بیشتر به معنویت: کرونا باعث شد درک کنیم که برای حفظ سلامتی، باید به همه ابعاد وجودی خودمان بپردازیم (انسان موجودی زیستی، شناختی، عاطفی، اجتماعی و معنوی است).

قدرت خدا: درس بزرگ کرونا به ابرقدرت های جهان هم این بود که هر چه قدر توانمند باشند، در مقابل این ویروس ناتوان و ضعیف اند و این ویروس ابزاری است که به قدرت خدا پی می بریم و اینکه اراده و قدرت الهی از همه قدرت ها بالاتر است.

رسیدگی به امور تعویقی: این تصور و افکار ما هست که می تواند دوره قرنطینه کرونایی را برای ما مثبت یا منفی نشان دهد، عده ای در این شرایط فرصت زندگی کردن را فراموش نکرده اند و از زمان پیش آمده برای انجام کارهای عقب افتاده و فعالیت های ابتکاری بهره برده اند.

تغییر برخی باورهای غلط: در این میان انتشار تصاویر و ویدئوهایی از رفتار مردم کشورهای توسعه یافته اعم از هجوم به فروشگاه ها و زد و خورد بر سر ماسک و اقلام بهداشتی، بازار سیاه این اقلام و... تصویر آرمانی ساخته شده از سوی برخی افراد درباره این جوامع را خدشه دار کرد و به عبارتی آب سردی بر حس خود تحقیقی بود که خیلی ها به ویژه در فضای مجازی پس از کوچک ترین اتفاق یا نقصی در داخل کشور بر آن می دمیدند. ویروس کرونا از تو سپاسگزاریم که ما را تکان دادی، از تو ممنونیم که ما را وادار کردی قدر رفاهی که در آن زندگی می کنیم را بفهمیم، فراوانی محصولات، آزادی، سلامتی و..... از تو سپاسگزاریم چرا که یاد گرفتیم، همه ی ما به هم پیوسته ایم..... به نظر شما زندگی در پسا کرونا چگونه خواهد بود؟؟؟؟ و ما چه تغییراتی کرده ایم؟؟؟؟

ترسیم سبک زندگی جدید

دکتر علیرضا حسینی

بزرگترین نگرانی مادر حال حاضر استرس حاصل از وحشت ویروس کرونا است. استرس سیستم ایمنی را ضعیف می کند و در این حالت دفاع بدن مختل می شود و سیستم هموستاز بدن بهم می خورد. مهم ترین کاری که باید انجام داد پذیرش واقعیت است. استرس منطقی مفید است. انسانهای ذهن آگاه زودتر با واقعیت کنار می آیند و هوشیار می شوند و انسانهای خلاق و باهوش همیشه شرایط نامناسب یا شکست را برای موفقیت آتی خود تبدیل به فرصت می کنند.

از طرفی روانشناسان معتقدند فرد باهوش فردی است که بتواند به سرعت خود را با شرایط جدید سازگار کند، بنابراین سبک زندگی جدید را برای خانواده باید ترسیم کنیم. در سبک زندگی جدید خیلی از کارها سرگرم کننده را می توان در منزل انجام داد.

دکتر داوود قاسم زاده

پیش شرط سلامت روان، سلامتی اجتماعی و فرهنگی است.

در دنیای امروز که حوزه های مختلف زندگی بشر بیش از پیش در همدیگر تنیده شده است و نیازهای متنوع در جامعه برای شهروندان به وجود آمده است، دغدغه و نگرانی ها هم افزایش یافته است که مسبب بخش بزرگی از این نگرانی ها عوامل اجتماعی و اقتصادی می باشد و همین مسایل هم مانع جدی برای تأمین سلامت روان به حساب می آید. به نظر می رسد برای تأمین سلامت روان شهروندان، باید به سلامت اجتماعی و اقتصادی آن ها در سیاستگذاری های اجتماعی و عمومی توجه جدی داشت.

کسب آرامش

دکتر حسین واحدی کوجنق

خیلی وقت ها به این نتیجه می رسیم که برای رسیدن به آرامش نیاز به پول داریم. بنابراین، تمام توانمندی خود را به کار می گیریم. تا به پول برسیم و به واسطه آن به آرامش. بعد فراموش می کنیم برای چه به دنبال پول بوده ایم و پی در پی برای کسب پول تلاش می کنیم و آنچه فراموش می شود، آرامش می باشد. خیلی وقت ها زمانی به خود می آییم که در تقلا برای کسب پول سلامت روان و جسم خود را فدا کرده ایم. پول برای همه مهم است اما همه چیز نیست. مراقب سلامتی خود باشیم.

مقابله با کرونا

دکتر جواد ناصح

انسان در بحران به ویژه هنگامی که عامل تهدید نامریی باشد به شدت می ترسد و گاه درمانده می شود. در این شرایط دچار افکار خرافی شده (مصادیق آن را در همه جای دنیا و حتی کشور خودمان دیدیم مصرف مواد مختلف و حتی الکل) تا از این مخمصه رهایی یابد.

۱. به توصیه های نهادهای علمی و معتبر توجه کنید.

با این کار، شانس ابتلا به بیماری را کاهش و احتمال زنده ماندن را افزایش می دهیم. مهم تر آنکه وفاق و همنوایی با خیل عظیمی از هموعان که درگیر این بحران هستند را افزایش می دهیم. نموده های زیبای این وفاق را در سمپاشی معابر و محلات توسط جوانان و اهالی محل به وفور در کشورمان شاهد بودیم.

۲. برای یافتن راه حلی معجزه آسا فضای مجازی را جستجو نکنیم. (چنین جادویی وجود ندارد) انباشتگی اطلاعات موجب سردرگمی بیشتر می شود و اضطراب را افزایش داده و احتمال خطا را زیاد می کند. سازمان بهداشت جهانی و مجامع علمی، تنها مراجع رسمی هستند که بر اساس یافته های علمی اظهار نظر می کنند. به فرمایش حضرت علی (ع) هیچ روشی برتر از پژوهش نیست و به فرمایش قرآن: از آنچه نمیدانی پیروی مکن

۳. انسانها عموماً در ارزیابی وقایع اطرافشان خطا دارند. بیش ارزیابی (بیش از حد مهم جلوه دادن) یا کم ارزیابی (ناچیز شمردن). عده ای از وحشت کرونا فوت شدند و گروه بسیاری حتی وجود آن را انکار می کنند. هفته آخر اسفند حدود یک میلیون سفر در کشور گزارش شد! این گروه از همان دسته اند که بدیهی ترین حقایق علمی را نیز منکرند. به یاد داشته باشید که طبیعت قوانین خاص خود را دارد تا جاییکه محبوب ترین مخلوق پروردگار نیز مشمول همین قوانین (مانند مرگ و بیماری) هستند. واقعیت را بپذیریم تا بهتر زندگی کنیم.

بهداشت و سلامت روان

سرکار خانم مرضیه عزیزیان

سلامت روان یعنی ارتباط داشتن پیوسته با دیگران و تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی، حل نمودن منطقی و عادلانه تضادها و تمایلات شخصی. که موجب می شود فرد احساس آرامش و امنیت کفایت نماید و با برگزیدن اهداف معقول بتواند مسئولیت های روز مره خود را پیش برد و با تنش های محیط پیرامون مبارزه کند.

دانستن و ارزش دادن

سرکار خانم مرضیه محمودی

بهداشت روان مستلزم دانستن و ارزش دادن به نیازهای اولیه و نیازهای عاطفی و احساس امنیت انسان می باشد و همه این ها با داشتن برنامه ریزی درست میسر می گردد. سلامت روان باعث استقامت و ایستادگی در برابر مشکلات و خشنودی درونی و رضایت از زندگی می شود.

خودشکوفایی در سایه سلامت روان

دکتر آیت اله کریمی باغملک

سلامت روان به عنوان یکی از مقوله های اساسی زندگی، چتر ایمنی است که زمینه رشد و شکوفایی استعداد های انسانی را فراهم می آورد و انسان را برای رسیدن به سطوح بالای کرامت انسانی مهیامی کند.

۴. عبارت فاصله گذاری اجتماعی را به کرات شنیده ایم. در حالیکه کرونا با حفظ فاصله فیزیکی کنترل می شود. تعاملات گسترده مردم ایران به ویژه در شهرهای کوچک و روستاها کار کردهای متعددی از جمله بهبود سلامت روانی و افزایش مشارکت های اجتماعی دارد بنابراین نمی توان انتظار داشت این سنت کهن بدون عواقب و عوارض به یکباره ترک شود. لذا بهتر است فواصل اجتماعی را کاهش داده و به کمک رسانه ها از پیامدهای حذف فاصله فیزیکی بکاهیم. تماس مستمر و گفتگوهای همدلانه در بهبود بهداشت روانی بسیار موثرند. به کارگیری رسانه هایی که امکان ارتباطات صوتی تصویری همزمان را می دهند جایگزین نسبتا مناسبی برای فواصل فیزیکی هستند.

۵. ارزش داشته هایمان را بدانیم. کرونا ما را محدود کرد، عدهای را بیمار و گروهی را روانه مراقبت های ویژه و حتی خانواده های بسیاری را داغدار نمود با این وجود؛ ارزش بسیاری از داشته هایمان را نیز به رخ کشید. داشته هایی که تا چندی پیش حتی دیده نمی شدند. مهمانی های بزرگ خانوادگی، پیک نیک و مسافرت، دورهمی های دوستانه، ورزش های گروهی، دیدار پدر و مادر و ...

۶. اولین قدم در مواجهه با بحران، پذیرش واقعیت است. هر اندازه دوره انکار بیشتر طول بکشد؛ پذیرش را به تعویق خواهد انداخت و این خود منجر به افزایش زمان مقابله با بحران و نهایتا فرسودگی روانی انسان می شود. حقایق مربوط به شرایط موجود را از منابع معتبر دریابید تا از انکار رهایی یابید و به پذیرش برسید. پیامد پذیرش، حل مساله و یافتن بهترین خط مشی برای رویارویی با نابسامانی هاست.

۸. هرگز کسی را برای ترس از کرونا مسخره نکنید. همچنین از کنایه و طعنه دیگران که شما را به دلیل رعایت بهداشت مسخره می کنند ناراحت نشوید. هر دو گروه ضعف اعتماد به نفس و عزت نفس دارند.

۷. ترس از خطر، نعمت نیست که خداوند به انسان عطا فرموده تا به این وسیله موجب بقا بشود. ترس طبیعی موجب بقا و ترس مرضی (فوبیا) سبب اختلال در روند عادی زندگی می شوند. انسان خردمند از کرونا می ترسد و در نتیجه از خود مراقبت می نماید و بیمار فوبیک خود را محدود می سازد و ناتوان.

۹. هنگام افزایش اضطراب از تمرینات "تن آرامی" استفاده کنید. در شرایط جدی تر، خدمات روانشناسان و روان پزشکان، کمک شایان توجهی در کاستن آلام شما خواهند بود. در هر حال، از مداخله افراد غیر حرفه ای پرهیز کنید که به فرمایش استاد سخن سعدی شیرازی، عاقل، درمان خود را به بیطار نسپارد.

۱۱. توکل به خداوند را سرلوحه امور قرار داده و با اقدام عاقلانه همراه سازید. با توکل زانوی اشتر ببند. ۱۰. ورزش، هنر و فعالیت های اجتماعی در قالب امور خیریه، سهم بسیاری در افزایش نشاط و کاهش اضطراب ناشی از شرایط بحرانی مانند کرونا دارند.



تلاش متخصصین در عصر کرونا

دکتر مسلم قبادین

به طور کلی تمام تلاش روان شناسان و متخصصان سلامت، بالا بردن بهزیستی افراد با استفاده از روش های مختلف مشاوره و... است. بهزیستی در معنای کلی به معنای کارآمدی بالاتر و گرفتن نتایج بهتر در تمام حوزه های زندگی است. سلامت روان موضوعی است که عدم رسیدگی به آن می تواند آسیبزا باشد. به همین دلیل مراجعه به فرد متخصص برای بهبود سلامت روان می تواند مفید باشد. تمام اقشار جامعه می توانند متناسب با فعالیت هایی که دارند از کمک متخصصین سلامت بهره ببرند تا بتوانند بازده بیشتری در عملکردهای روزانه خود داشته باشند. این موضوع به میزان زیادی به شرایط فرهنگی و اجتماعی و روشنگری در این حوزه بستگی دارد. باتوجه به شرایط امروزی و مواجه شدن تمام اقشار و بخصوص دانشجویان با ویروس کرونا، چالش های زیادی ممکن است در شرایط روحی و روانی و جسمی دانشجویان و خانواده های آنها ایجاد شود. وظیفه اساتید و متخصصان حوزه روان شناسی و مشاوره و تعلیم و تربیت در این شرایط آن است که در جهت رفع این چالش ها و کمک به دانشجویان کوشا باشند و در ضمن فعالیت های آموزشی و ایجاد امید در بین آنها و نیز به عنوان افراد تاثیر گذار نسبت به تاکید بر حفظ پروتکل های بهداشتی توسط دانشجویان و درخواست از این قشر دانشجو به عنوان مُبلغ برای سایر افراد گام بلندی را بردارند تا با مشورت و همفکری و هم اندیشی با هم در جهت ریشه کن نمودن این ویروس همگام شده و سلامت جسمی و روانی جامعه تضمین گردد.

تقویت انعطاف پذیری روانشناختی

دکتر سکینه حیدری

انعطاف پذیری فرایندی است که طی آن توانایی فرد در برابر چالش های عاطفی، اجتماعی و جسمی افزایش می یابد. میزان انعطاف پذیری هر فرد، بستگی به باورها، مهارت ها و حمایت هایی دارد که از او می شود. تجربه های زندگی و اراده هر فرد در محافظت از خود، از طریق واکنش های انعطاف پذیرانه است.

میزان انعطاف پذیری بر پایه اعتماد به نفس و خوش بینی بنا می شود. خوشبختانه افراد استعداد ذاتی برای انعطاف پذیری دارند. انعطاف پذیری خصلت ثابتی نیست، بلکه در طول زمان شکل می گیرد.



محیط مدرسه، معلمان، محتوای آموزشی و... می توانند اثری مثبت و پایدار روی دانش آموزان بگذارند و اولین گام این است که معلمان ظرفیت انعطاف پذیری خود را پرورش دهند و تقویت کنند.

معلمان از طریق کلام، اعمال و کمک به ایجاد محیط مناسب می توانند در این زمینه مفید باشند. آنها همچنین می توانند برای آموزشی که به افزایش اعتماد به نفس، استقلال، احساس مسئولیت و برخورد خوش بینانه دانش آموزان با دیگران کمک می کند برنامه ریزی کنند.

ده راهکار عملی برای حفظ سلامت روانی:

دکتر زهره محمدی

۱. در مورد احساسات خود صحبت کنید. صحبت کردن در مورد احساسات مثبت و منفی به سلامت روان شما کمک می کند.

۲. فعالیت کنید. تمرین های ورزشی به اعتماد به نفس، تمرکز، خواب، داشتن احساس خوب، سلامتی مغز و اندام های حیاتی بدن و سلامت روانی کمک می کند.

۳. تغذیه مناسب داشته باشید. تغذیه سالم هم برای حفظ سلامتی جسمانی و هم سلامت ذهنی و روانی ضروری است.

۴. از سوء مصرف مواد و داروها خودداری کنید. استفاده از مواد و داروها به طور موقت خلق شما را تغییر می دهد و پس از برطرف شدن تأثیر آنها، ناراحتی شما بیش از پیش می شود. این کار برای مدیریت احساسات منفی مفید نیست.

۵. با دیگران ارتباط داشته باشید. در شرایطی که امکان تماس رو در رو ندارید، تلفن بزنید یا ارتباط مجازی داشته باشید.

۶. وقتی به کمک نیاز دارید، درخواست کمک کنید. در این شرایط خانواده یا دوستان منابع مهمی برای کمک یا شنیدن حرف های ما هستند.

۷. به خودتان استراحت های کوتاه بدهید. در هنگام انجام کارها استراحت چند دقیقه ای می تواند استرس و فشار را کاهش دهد.

۸. کاری را که دوست دارید انجام دهید. انجام یک فعالیت مورد علاقه که تا به حال نتوانسته اید آن را انجام دهید، در سلامت روانی و کاهش استرس کمک کننده است.

۹. خودتان را بپذیرید. به جای اینکه آرزو کنید مانند دیگران باشید، منحصر به فرد بودن خودتان را بپذیرید.

۱۰. از دیگران مراقبت کنید. خانواده و دوستان مهم هستند پس، تا جایی که می توانید به آنها کمک کنید؛ این یک مسیر دوطرفه است.

ایجاد روابط مثبت

سرکار خانم فاطمه زرین کلاه

بهداشت روان به معنای داشتن احساس آرامش و امنیت درون و دور بودن از اضطراب، افسردگی، وسواس و تعارض‌های مزمن روانی است. درصد زیادی از بیماری‌های جسمانی ریشه روانشناختی دارند و از سوی دیگر سلامت جسمانی نیز می‌تواند بستر لازم برای سلامت روح و روان را ایجاد کند. موضوعی که بیشتر از همه می‌تواند بهداشت روان افراد را تحت تأثیر خود قرار دهد نوع نگرش و باورهای آدمی درباره زندگی و مشکلات پیرامون اوست. به منظور حفظ و ارتقای بهداشت روان در زندگی به ویژه در دوران کرونایی، تمام افراد بایستی ضمن عمل به نکات بهداشتی اعلام شده از سوی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به لحاظ روحی و روانی، خود را بیش از حد درگیر این موضوع نکنند. افراد نباید هدف اصلی رویکرد مثبت گرا را در زندگی خود فراموش کنند و با وجود شرایط نامساعد، دنبال پرورش مهارت‌ها، پرورش معنا و شادی در زندگی خود و عزیزانشان باشند و در کل به ایجاد روابط مثبت در زندگی خود و خانواده کمک کنند.

مقابله با کرونا

دکتر زهرا رعنائی

سلامت روان تنها نداشتن مشکلات و بیماری‌های روانی نیست. سلامت روان یعنی لذت بردن از همه فعالیت‌هایی که انجام می‌دهیم، یعنی به خود عشق بورزیم و با دیگران ارتباطات با معیار قرار کنیم. از سختی‌ها درس بگیریم و با شکرگزاری، از دنیا انرژی مثبت جذب کنیم و یادمان باشد به جای نالیدن از ضعف ا به توانایی‌هایمان ببالیم و باور داشته باشیم صحنه زندگی هر شخصی منحصر به فرد است. باید با سرعت مناسب خودمان در جاده زندگی حرکت کنیم و مدام مشغول سبقت گرفتن از دیگران نباشیم. زیرا زندگی صحنه رقابت نیست. افراد می‌توانند از طریق مدیریت احساسات و هیجانات، مهارت حل مسئله، کنترل استرس و سازگاری و انعطاف پذیری زندگی آرام‌تری را تجربه کنند. با بالا بردن عزت نفس، توانایی خندیدن و ایجاد تعادل بین همه جنبه‌های زندگی، دیوار روانی شخصیتتان را مستحکم تر بنا کنید. مسئولیت رفتار خود را بپذیرید و صدای شادی‌های درونتان را فدای صدای غمتان نکنید تا از لحاظ روانی به فردی سالم تر تبدیل شوید.

دکتر حورا سودی

بیايید با ترویج و توسعه خودمراقبتی امنیت فردی، خانوادگی و اجتماعی را ارتقا دهیم.

حال دلمان را خوب کنیم

دکتر طیبه کاملی

می‌خواهم خودم را در آغوش بگیرم، دست نوازش بر سر دلم بکشم و دردهایش را یکی یکی درمان کنم، می‌خواهم با خودم مهربان باشم و شفقت پیشه کنم. محبت اکسیری است که حال دل را خوش می‌کند. می‌خواهم خودم را دوست بدارم و به خودم محبت کنم. می‌خواهم به دیگران محبت کنم و با همه مهربان باشم. آنگاه بی شک حال دلم و حال دل همه‌مان خوش تر می‌شود.

توجه به خود

دکتر بهروز قلائی

سلامت روان یعنی برای خودمون بیشتر وقت بگذاریم، به خودمون بیشتر برسیم، اهدافمون رو دنبال کنیم، خودمونو تحویل بگیریم، برای خودمون حتی اگر شده یک بستنی بخریم و خودمونو مهمون کنیم!!! کسی سلامت روان رو به ما هدیه نمیده، خودمون باید به دستش بیاریم.

چرخ زندگی

جناب آقای عباس ساریخانی

سلامت روان یعنی چرخ زندگی‌مون به خوبی بچرخه، هر چیزی سر جای خودش باشه، مسائل عاطفی رو با مسائل کاری قاطی نکنیم، وقت کافی برای خانواده بگذاریم و از لحظه لحظه زندگیمون لذت ببریم.



برنامه سالم

سرکار خانم حدیثه سادات حسینی

خوش بین باشید و افکار مثبت داشته باشید
با خود مهربان و صادق باشید
نام و نام خانوادگی: حدیثه سادات حسینی شریعت
برنامه غذایی سالم داشته باشید
غذای سالم بخورید و ورزش کنید
از نظر عاطفی قوی بمانید، به اطلاعات مثبت توجه کنید
از اطلاعات منفی اجتناب کنید
برنامه زمانی سالم داشته باشید
برنامه شاد روزانه داشته باشید
خاطرات خوب را یادآوری کنید
زمانی را به دعا و راز و نیاز با خدا اختصاص دهید
نیازی نیست همه کارها را انجام دهید، کارهای مهم را در اولویت قرار دهید

سه واژه فراموش نشدنی

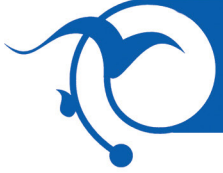
دکتر محمد رضا ابراهیمی

سلامت روان یعنی حال خوب، فکر خوب و رفتار خوب
حال خوب یعنی من می توانم احساسات و هیجانات منفی خودم را کنترل کنم
فکر خوب یعنی در داشتن آرامش هیچ چیز و هیچ کس نمی تواند آرامش مرا بهم بریزد
رفتار خوب یعنی بخشیدن و آشتی با گذشته خودم

آرامش معنوی

دکتر صادق فرهنگمند

بهداشت روان به معنای ترویج حس خوب، ایجاد فضای ذهنی بانشاط و رسیدن به حال خوب میباشد. اوج حس خوب در انسانها در توجه به خدا بدست می آید. وقتی خدا در زندگی انسانها حضور داشته باشد حال بشریت خوب می شود. در این ایام کرونایی استرس، اضطراب، ترس، وحشت و هراس از بیماری کرونایی برای سلامتی فرد سم مهلک است. اما اگر دل به خدا سپرده شود همه چیز حل است. توکل به خدا، احساس آرامش معنوی، ایجاد امید در دل ها، رسیدن به نشاط قلبی، تمرین اراده، داشتن روحیه خستگی ناپذیر، تلاش بی وقفه مواظبت از خود و دیگران، احساس مسئولیت، نوع دوستی، کمک مومنانه، توجه به بهداشت فردی، آموزش مراقبت بهداشتی به کودکان، ترویج فرهنگ انصاف و برادری در جامعه از بهترین راهبردهای بهداشت روان در عصر کرونایی است.



خوشتن

جناب آقای فریدون تقی پور

سلامتی بزرگترین سرمایه و نعمتی غیر قابل جایگزین است. ویروس کرونا در عصر ایدئولوژی علم و تکنولوژی بر انسان تلنگری زد که باید دوباره بر خوشتن خویش بازگردیم و بر مایه یادآوری شد که اول باید بود و بعدا اندیشید و این بودن مأمون به اندیشه صحیح است. برای زندگی سالم اندیشه هایمان را دوباره برنامه ریزی کنیم و انرژی خود را صرف شایعات، موضوعات و افکار منفی و یا چیزهایی که از کنترل ما خارج است نکنیم بلکه آن را صرف جنبه های مثبت (زمان حاضر) سازیم.

ارتقا سلامت روان

سرکار خانم فرزانه مکوندی

برای ارتقا سلامت روانی جامعه نیازمند افرادی هستیم که دارای بهزیستی بالا و احساس شادکامی باشند و بتوانند هیجانات منفی خود را مثل خشم، ترس، اضطراب و... را کنترل کنند و این مهم امکانپذیر نخواهد بود مگر با همبستگی اجتماعی، مسئولیت پذیری، اتکاب به معنویت و ایجاد نشاط در جامعه.

روابط بین فردی و سلامت روان

دکتر رضا گرجی

انسان فردی اجتماعی است و از این رو نیازمند ارتباط است برای دستیابی به این نیاز داشتن سلامت روان به عنوان رکن اصلی شکل گیری این ارتباط حائز اهمیت است. بنابراین سلامت روان گستره وسیعی از اثربخشی بر کمیت و کیفیت زندگی انسانها را به همراه دارد که نقش آن را بیش از پیش آشکار می سازد

سلامتی یعنی...

دکتر رحیم حمیدی پور

همدلی و نوع دوستی در ایام کرونا
اصلاح محیط فردی و اجتماعی
اصلاح سبک زندگی برای مقابله با کرونا
یافتن معنای جدید زندگی در شرایط کرونا
شادی آفرینی در خانواده



تلاش برای انسان بهتر شدن

دکتر سارا مرادی

ویروس کرونا در حال رقم زدن یکی از تلخ ترین وقایع تاریخ است ولی در عین تلخی زندگی همچنان تداوم دارد و شاید تاملی باشد برایمان تا قدر نعمتهایی که داشته ایم و هرگز به آن ها نیندیشیده بودیم را بیشتر بدانیم، نعمت در آغوش کشیدن عزیزانمان و نعمت دیدار.

اندکی بیشتر تامل می نمایم بیشتر دست قدرت خداوند را می بینم عدالت خداوند است که چه فقیر و چه غنی هر دو در گیر این بیماری هستند، ویروس کرونا همراه با سایه ترسش به ما فهماند که تلاش کنیم برای زندگی سالم تر و همچنین تلاش کنیم انسان بهتری باشیم.

سر آغاز...

دکتر داریوش امینی

سرآغازهای جدید همواره در پوست پایان های دردناک ظاهر می شود به امید روزهای بعد از کرونا

همکاران این شماره:

اساتید ارجمند جناب آقای / سرکار خانم؛

جواد ناصح

حسین واحدی کوجنق

علیرضا حسینی

داوود قاسم زاده

مرضیه عزیزی

مرضیه محمودی

آیت اله کریمی باغملک

فریبا حسینی

مسلم قبادیان

سکینه حیدری

زهره محمدی

حورا سودی

طیبه کاملی

بهروز قلائی

عباس ساریخانی

فاطمه زرین کلاه

زهرا رعنائی

فریدون تقی پور

فرزانه مکوندی

رضا گرجی

رحیم حمیدی پور

صادق فرهمند

محمدرضا ابراهیمی

حدیثه سادات حسینی شریعت

دانشگاه فرهنگیان



پیام مشاور دانشگاه فرهنگیان
شماره ۱۱ - تیرماه ۱۴۰۰

یک نکته از هزاران پیام های تربیتی - مشاوره ای