



دانشگاه قزوین
استاد قزوین

دانشگاه قزوین
دانشکده بهداشت، ایمنی و محیط زیست

شماره ۴، سال اول، تیر ۱۴۰۰

دوماهنامه دفتر مشاوره و سلامت دانشگاه فنی و حرفه‌ای استان قزوین



در آغوش خودت باش

وقتی دوستان و نزدیکانتان به شما می‌گویند: «مراقب خودت باش»، حسی لطیف در هم آمیخته با احساس نزدیکی و صمیمیت را در خود لمس می‌کنید. وقتی با خود در رابطه با زندگی شخصیتان می‌اندیشید چقدر این جمله را برای خودتان به کار می‌برید؟ خودمراقبتی عملی است که در آن هر فردی از دانش، مهارت و توان خود به عنوان یک منبع استفاده می‌کند تا به طور مستقل از سلامت جسم و روان خود مراقبت کند، البته این مراقبت می‌تواند به فرزندان، خانواده، دوستان، همسایگان، هم‌محلّه‌ای‌ها و همشهریان نیز گسترش یابد.

برای مراقبت از خود، سه مقوله را پرورش دهید:

سبک زندگی سالم: انجام ورزش و فعالیت‌های جسمی سالم و مرتب، غذا خوردن سالم، برقراری تعادل بین زندگی تحصیلی، مطالعه، کار و ارتباطات، داشتن برنامه‌ریزی در همه حیطه‌های زندگی، پرداختن به امور معنوی و ...

خودنظارتی: نگاه کردن به خویشتن و متوجه خود بودن مانند توجه به علائم بیماری‌ها و کشف زود هنگام بیماری‌ها

خودمدیریتی: این مقوله به ما کمک می‌کند در صورتیکه نشانه‌های بیماری‌های جسمی یا روانی را در خود یا دیگران احساس می‌کنیم از ارتباطات خود استفاده کنیم و از متخصصین در پیشگیری و درمان بیماری‌های خود و اطرفیان استفاده کنیم.

خودمراقبتی یا خود دوستی می‌تواند به عادت‌های مادام‌العمر و جزئی از فرهنگ هر فرد تبدیل گردد. دستاورد خود مراقبتی ارتقای سلامت، اقدام و مقابله موثر با بیماری‌ها و ناتوانایی‌ها است. مراقب خود باشید و در آغوش گرم خود لذت ببرید.

مهارت‌های زندگی زناشویی.

مهارت‌هایی که هر زن و
شوهری باید بدانند

ازدواج پیوندی است که انتظار می‌رود روز به روز مستحکم‌تر شود و تا ابد بماند. ولیکن پیوند بسیاری از زوجها در اثر ناملازمات زندگی سست می‌شود و در مواردی به جدائی می‌انجامد. در واقع نا فرجامی اغلب زندگی‌های مشترک به علت عدم تسلط طرفین بر مهارت‌های زندگی زناشویی و از بی‌توجهی به پیش نیازهای ازدواج موفق ناشی می‌شود.



شادی
سیاهپوش

ازدواج اقدامی جدی است که آمادگی و مهارت خاص خود را نیاز دارد. زمان آشنایی قبل ازدواج فرصت مناسبی است تا این مهارت‌ها را که لازمه ازدواج موفق هستند، یاد بگیریم و تمرین کنیم و برای ورود به زندگی مشترک آمادگی لازم را کسب کنیم. دوران آشنایی پیش از ازدواج با زندگی به قول قدما (زیر یک سقف) تفاوت‌هایی دارد، اما می‌توان گفت فرصت قابل تاملی برای شناخت، تمرین و پرورش مهارت‌های زندگی زناشویی است. پس اگر هنوز به دوران متاهلی نرسیده‌اید یا در آستانه زندگی مشترک هستید، توصیه می‌شود از همین حالا در پرورش و تمرین مهارت‌های زندگی زناشویی قدم بردارید تا ازدواج ثمر بخش‌تر و شادتری را برای خود و همسران رقم بزنید.

در وهله اول سعی بر این است انواع مهم مهارت‌های زناشویی را همراه با توصیف کوتاهی معرفی کنیم که با استفاده از توصیه‌های «استیو جیمز دیکسون» کارشناس روابط بین فردی به آن خواهیم پرداخت.

مهارت ۱:

حل مشکلات: حل مشکلات می‌توان گفت جزء مهمترین مهارت‌ها می‌باشد که اگر به آن مسلط نباشید دیگر اهمیتی ندارد تا چه حد در سایر مهارت‌ها توانمندید. مهارت حل مشکلات یعنی اگر در موضوعی با همسران اختلاف نظر داشتید، بتوانید به مصالحه برسید.

مهارت ۲:

مقدم دانستن همسر: دیکسون معتقد است اول خدا، بعد همسر به عقیده او همسر بر فرزندان، شغل، والدین و آشنایان و هرچیز و هر کس دیگری مقدم است. این اعتقاد باید در طرفین ازدواج باشد.

مهارت ۲:

رشد و توسعه فردی: فقط به فکر رابطه زناشویی حال و امروز خود نباشید، باید به راهکارهای دوام و بهبود و ارتقاء این رابطه در آینده هم اندیشید. مثلاً از خود بپرسید: چه کنم تا همسر ایده‌آل‌تری باشم؟

مهارت ۴:

بخشش: پیش از ازدواج و در روابط غیر رسمی و دوستانه شاید نتوانید از خطا و اشتباه طرف مقابل چشم‌پوشی کرده و او را ببخشید و تصمیم به قطع رابطه بگیرید. اما وقتی پیوند ازدواج می‌بندید، لازم است توانایی بخشش را در خود ایجاد، تمرین و پرورش دهید و بتوانید خیلی زود ببخشید.

مهارت ۵:

خلاقیت: پس از گذشت زمانی از ازدواج ممکن است احساس یکنواختی در زندگی کنید. پیشنهاد می‌شود برای رهایی از تکرار مکررات، زندگی مشترک خود را با چاشنی خلاقیت مزه دار کنید و از کنار هم بودن لذت ببرید.

مهارت ۶:

تمرکز روی خصوصیات مثبت: همواره روی نقاط مثبت همسر خود متمرکز باشید نه اینکه تنها رفتارهای آزار دهنده او را ببینید. در کنار نکات منفی که شما از آنها ناراضی هستید، قطعاً خصوصیات خوشایند و مثبتی هم در او وجود دارد.

مهارت ۷:

باور قلبی به نیک بختی: کاملاً باور داشته باشید که ازدواج پایداری دارید و هرگز قرار نیست به گزینه طلاق فکر کنید. اطمینان خاطر داشته باشید که همسران هم به اندازه شما عاشق است.

مهارت ۸:

ظرفیت شناخت مجدد: شاید در شروع تصور کنید که همسرتان را خیلی خوب می‌شناسید، اما نباید فقط یکبار همسرتان را بشناسید، چرا که انسان‌ها در طول زندگی تغییر می‌کنند و به تدریج پخته‌تر می‌شوند، بنابراین به شناخت مجدد یکدیگر نیازمندیم.

مهارت ۹:

رفتار متاهلی: به اعتقاد صاحب‌نظران بعد از ازدواج نباید طوری رفتار کنیم که همچنان مثل مجردها بنظر برسید، بلکه باید با رفتار و کردارتان به چشم همه دنیا یک فرد متاهل دیده شوید، البته خوشبختی واقعی و نه با تظاهر!

مهارت ۱۰:

جدال منصفانه: گاهی ممکن است احساس کنید راه دیگری جز جدال ندارید، اما مراقب باشید اگر حالت تدافعی به خود می‌گیرید حتما منصفانه و هدفمند وارد بحث شوید و بحث را خیلی کش ندهید. البته اگر برای حالت تدافعی خود علت موجهی دارید!

این ده مهارت تنها چکیده‌ایی از مهارت‌های مهم زناشوئی مورد نیاز هر فرد (زن - مرد) است. در ادامه تلاش براین است کامل‌تر به آنها بپردازیم، چرا که زندگی مشترکی که با تسلط به این مهارت‌ها اداره شود فوایدی چون: نشاط، احترام و اعتماد متقابل، زندگی با ثبات، حمایت دو طرفه و عشق بی قید و شرط را به همراه خواهد داشت. بنابراین سعی کنید هر چه زودتر پیش از ازدواج، مهارت‌های زندگی زناشوئی را مرور و تمرین کنید. اگر متاهل هستید و تا به حال به اهمیت این مهارت‌ها آگاه نبودید، می‌توانید با یادگیری و تمرین این مهارت‌ها حین زندگی مشترک از مشکلات پیشرو جلوگیری کنید.

نقاط ضعف من چیست؟ چگونه بر آن غلبه کنم؟

لیلا محمدقلیها

چرا من همیشه کارها را
خراب می‌کنم؟ چرا به دنبال
پیشرفت نیستم؟ تو هیچ
وقت دانشگاه قبول نمی‌شوی.
توبه هیچ جا نمی‌رسی چون
ترسو هستی؟



سوالات بالا را شاید بارها از خود پرسیده‌ایم یا جملات بالا را اطرافیان مثل پدر و مادر و دوستان ... به ما گفته باشند واقعا دلیل همه این تحقیرها چیست؟ آیا تا الان به جواب این سوالات و تحقیرها اندیشیده‌اید؟ جواب همه این سوالها این است داشتن نقطه ضعف است. نگران نباشید همه انسانها دارای یکسری نقاط ضعف هستند اما نقطه ضعف چیست؟ نقطه ضعف یعنی اینکه ما توانایی انجام یکسری کارها را نداریم این عدم توانایی می‌تواند ناشی از داشتن مهارت یا نبود آگاهی یا سستی در انجام کارها باشد. برخی از نقطه ضعفها بر روی زندگی ما اثرات منفی دارند و باعث می‌شوند در زندگی عادی دچار اختلال شویم مانند عصبانیت، تنبلی، نداشتن توانایی ارتباط مناسب با دیگران. خیلی از نقاط ضعف مهارتی هستن و با مقداری تمرین و تکرار می‌شود آنها را رفع کرد. مهم این است که من بپذیرم که نیاز به تغییر دارم تا بتوانم نقطه ضعفم را به نقطه قوت تبدیل کنم.

نحوه برخورد انسانها با نقاط ضعف

۱- گروه اول افرادی هستند که براین باورند که هر ضعف و ناتوانی که دارند جز زندگی و شخصیت آنهاست و این افراد دائماً خود را از بابت این نقطه ضعفها سرزنش می‌کنند و درعین حال هم قبول ندارند که می‌شود آنها را رفع کرد.

۲- گروه دوم افرادی هستند که از نقطه ضعفهای خود آگاهی دارند اما هیچ تمایلی ندارند که کسی از آنها اطلاع پیدا کند و یا آنها را رفع کنند و دائماً آنها را مخفی می‌کنند. این دسته افراد همانند گروه اول اقدامی برای رفع آنها انجام نمی‌دهند چراکه بر این باور هستند که هیچ چیز قابل تغییر نیست و فقط باید آنها را از دیگران مخفی کرد.

۳- گروه سوم افرادی هستند که به نقاط ضعف و قوت خود آگاهی کامل دارند این دسته از افراد برخلاف دو گروه قبل نقطه ضعف خود را پذیرفته‌اند و بر این باور هستند که با یادگیری و تمرین می‌توان آن‌ها تغییر داد. از این رو این افراد هیچ‌گاه درصدد پنهان کردن خود واقعی‌شان نیستند و تمام تلاش خودشان را می‌کنند که بیشتر به نقاط مثبت خود تمرکز کنند و در عین حال با تمرین و یادگیری نقاط ضعف را رفع کنند. شما از کدام گروه افراد هستید؟ اگر شما از افراد گروه سوم هستید و می‌خواهید که نقاط ضعف خود را به نقاط قوت تبدیل کنید پس باید یکسری از کارها را انجام دهید تا نقاط ضعفتان را به نقاط قوت تبدیل کنید. چه کارهایی برای بهبود نقاط ضعف و تبدیل آن به نقاط قوت نمایم

۱- شناسایی نقاط ضعف

لیستی از نقاط ضعف خود تهیه کنید سپس سه تا از مهمترین نقاط ضعف را خود مشخص کنید بعد دلیل واقعی این نقطه ضعف را مشخص کنید حال ویژگی این نقطه ضعف را مشخص کنید.

۲- پذیرش

پذیرش یک نقطه ضعف از جانب خودمان مهمترین شروع برای مشورت یا کمک گرفتن و یا پیدا کردن راهکارهای واقع بینانه و منطقی برای بهبود و یا جبران آن نقطه ضعف است.

۳- پیدا کردن راهکار

خودتنظیمی و خودبهبودی داشته باشیم. یکی از راه حل کارآمد این است که اطرافمان را با کسانی که در نقاط ضعف ما قوی هستند پر کنیم و از آن‌ها کمک بگیریم. گاهی نیز می‌توان با افراد مشابه در این نقطه

ضعف به صورت گروهی کار کنیم. ما نمی‌توانیم کامل خود را تغییر دهیم ولی به جای صرف کردن تمام وقت خود به تنهایی، می‌توانیم با کمک گرفتن از دیگران یا مشورت کردن سریعتر به نقطه ضعف خود را به نفع خودمان تغییر دهیم. می‌توانیم هدف مورد نظرمان را در فواصل زمانی کوتاه‌تر کنترل و بررسی کنیم.

بعد از این مراحل یکی از مهمترین کارها برای رسیدن به هدفمان، اندازه‌گیری و مقایسه نتیجه کسب شده با نتیجه مورد انتظار و بازخوردهای منظم در فواصل زمانی کوتاه‌تر است. بازخورد می‌تواند به تغییر عادات‌های منجر شود. پیگیری مداوم برای تغییر ضروری است. بایستی به گونه‌ای اهدافمان را تعیین کنیم که مشخص، قابل اندازه‌گیری و عملی باشند
حال مهمترین نقطه ضعف شما چیست؟ چه راهبردی را درپیش می‌گیرید
برای تغییر عادات خود در شماره بعدی همراه ما باشید



کارگاه مسئله‌یابی مشارکتی

ویژه همکاران دانشگاه

دوشنبه ۲۱ تیرماه

همراه با گواهی شرکت در کارگاه



خودم را دوست دارم. خودت را دوست بدار

راضیه چناری

حذف استرس‌ها و فشارهای روانی در دنیای امروز ممکن نیست، اما افزایش توانمندی‌های روانی و ایجاد ظرفیت‌های موثر در بهبود سلامت روان می‌تواند تسهیل‌کننده‌ی خوبی در تحمل استرس‌ها و فشارهای روزمره باشد. یکی از مشکلاتی که بسیاری از افراد تجربه کرده‌اند، این است که در اثر

عدم حفاظت از سلامت جسم و روان خود در برابر مشکلات بگرنج و مزمن، به میزان زیادی از شرم، خود انتقادگری و خودتنبیهی رنج می‌برند که از پیامدهای آن تجربه‌ی خشم زیاد و تنفر از خود است. چه بسیار انسان‌هایی که در اثر تحمل فشارهای روانی و مزمن شدن آن در طول زمان، از خود و دیگران خشمگین و متنفر هستند، و آنقدر میل به تخریب خود در آنها شدت گرفته که گویی دیواری ضخیم و بتنی بین مهربانی با خود و فرد فاصله انداخته است.

وقتی متخصصان بهداشت روان با چنین پیامدهایی مواجه شدند، جای چند فرایند را در زندگی انسان کم دیدند. یکی از این فرایندها، شفقت نسبت به خود و دیگران است.

دلسوزی و شفقت توسط بسیاری از افراد یک کیفیت حیاتی تلقی می‌شود. تحقیقات نشان داده است که مهرورزی می‌تواند فواید شگفت‌انگیزی داشته باشد. مانند موجی که با پرتاب سنگریزه در برکه ایجاد می‌شود، یک عمل دلسوزانه می‌تواند اثر موجی داشته باشد که ممکن است به سراسر دنیا برسد.

آشنایی با اصول شفقت درمانی

اکنون دلسوزی روش درمانی خاص خود را دارد. این روش درمانی بر اهمیت اعمال ترحم برای خود، برای عزیزان و برای غریبه‌ها، برای داشتن یک زندگی سالم و شاد تأکید دارد. درمان متمرکز بر شفقت (CFT) نوعی روان درمانی نسبتاً جدید برای افرادی است که مشکلات بهداشت روانی مرتبط با شرمندگی و انتقاد از خود دارند. CFT توسط دکتر پاول گیلبرت، روانشناسی از انگلستان ساخته شد و معتقد بود که دلسوزی (برای خود و دیگران) می‌تواند کلیدی برای تسکین احساسات سرزده از شرم و انتقاد از خود باشد.

شفقت را می‌توان به عنوان «حساسیت به رنج در خود و دیگران، با تعهد در تلاش برای تخفیف و جلوگیری از آن» تعریف کرد.

مدل CFT نشان می‌دهد که انسان دارای سه سیستم تنظیم عاطفی است که برای جلوگیری از آسیب، جستجوی منابع و مراقبت از فرزندان، بقای ما را به عنوان یک گونه تضمین می‌کند.

۱. سیستم تهدید

۲. سیستم غرایز

۳. سیستم رضایت

«سیستم تهدید»، مراقبت از خود و فرزندان را در اولویت قرار می‌دهد و در برابر خطر در محیط واکنش نشان می‌دهد. واکنش‌های این سیستم منجر به پاسخ فرار، جنگ و منجمد شدن (فرار از خطر، دفاع در برابر خطر و بی‌حرکت شدن) می‌شود و به احساساتی مانند اضطراب، عصبانیت، ترس و انزجار منتهی می‌گردد.

«سیستم غرایز» انگیزه تلاش و جستجوی منابع را ایجاد می‌کند و احساس هیجان و نشاط ایجاد می‌کند.

«سیستم رضایت» ریشه در تجربه‌های دلبستگی اولیه با محوریت مراقب اصلی (مادر) دارد و با احساس رضایت و آرامش همراه است. این سیستم همچنین در تسهیل تعامل در روابط نزدیک بین افراد و توانایی تسکین دادن یکدیگر و در توسعه شفقت مهم است.

طبق نظریه CFT، سیستم‌های تهدید، غریزه و رضایت در طول تاریخ بشر تکامل یافته‌اند تا بقا را تسهیل کنند. انسان‌های اولیه مشتاق اجتناب یا غلبه بر تهدیدها بودند. آنها به دنبال منابعی مانند غذا یا صمیمیت بودند و از

مزایای عضویت در یک اجتماع بهره‌مند می‌شدند. طرفداران CFT معتقدند این سیستم‌ها هنوز فعال هستند و امروزه بر عواطف، اعمال و اعتقادات انسان تأثیر می‌گذارند.

روش‌های اصلی شفقت درمانی

روش اصلی درمانی CFT، آموزش ذهن دلسوز است. این روش به آموزش استراتژی‌هایی گفته می‌شود که معمولاً پرورش جنبه‌های مختلف دلسوزی نسبت به خود و دیگران به کار می‌رود. از کسانی که در تجربه و یا ابراز دلسوزی مشکل دارند ممکن است سوالاتی پرسیده شود که برای کشف و اصلاح عوامل این مشکل به آنها کمک کند.

تمرین‌های شفقت درمانی بر قدردانی از خود یا فعالیت‌ها و چیزهایی که فرد از آنها لذت می‌برد تأکید دارد. این تمرین‌ها ممکن است شامل تهیه لیستی از چیزهای مورد علاقه، اختصاص دادن زمان برای لذت بردن از لحظات لذت بخش و سایر رفتارهای مثبت باشد.

همانگونه که فکر کردن به غذای مورد علاقه می‌تواند محرک ترشح بزاق دهان باشد، تصویرسازی‌های ذهنی متمرکز بر دلسوزی یا استفاده از خاطرات هدایت شده و تخیلاتی که ابتدا ذهن و سپس سیستم‌های فیزیولوژیکی را تحریک می‌کنند از دیگر روش‌هایی است که با هدف تصویرسازی متمرکز بر شفقت و تولید یک تصویر، سیستم تسکین دهنده ذهن و جسم را تحریک می‌کند.

راهکارهای مشفقانه

در درمان‌های مبتنی بر شفقت توصیه می‌شود افراد در مواجهه با سختی‌ها به مولفه‌های اولیه شفقت و مهر ورزیدن به خود که برای موفقیت ضروری

هستند، توجه کافی داشته باشند. این مولفه‌ها عبارتند از:

۱. با خود مهربان باشیم؛ یعنی همان قدر که با دیگران در سختی‌ها مهربان هستیم، از خود واقعی‌مان هم با تمام کاستی‌ها و بی‌کفایتی‌هایش حمایت کنیم.
 ۲. مشترکات خود را با دیگران درک کنیم و بپذیریم همه انسان‌ها نقص‌هایی دارند و اشتباه می‌کنند.
 ۳. ذهن آگاهی داشته باشیم؛ یعنی نسبت به تجارب زمان حال آگاه باشیم و جنبه‌های سخت یک تجربه را به اندازه جنبه‌های خوشایند آن نادیده نگیریم و دائم ذهنمان را از آنها پر نکنیم.
- سخن آخر این که بپذیریم تجربه‌ی درد و رنج بین ما و سایر انسان‌ها مشترک است. انسان موجودی عاطفی است و از دل ارتباط است که زندگی معنا می‌یابد، پس هم می‌توان افرادی را یافت که بتوان این تجارب را با آنها در میان گذاشت و هم‌همه‌ی ما انسان‌ها تجربه‌ی مواجهه با رنج و آسیب را که یک تجربه‌ی مشترک و جهان شمول است را داریم.

صاحب امتیاز:

مرکز مشاوره دانشگاه فنی و حرفه‌ای استان قزوین

مدیر مسئول:

زهره مجیدی نسب

سر دبیر:

راضیه چناری

همکاران گروه تحریریه:

شادی سپاهپوش، زهره مجیدی نسب،

راضیه چناری، لیلا محمد قلیها، محمد رجبی، ساره علیجانی

آدرس:

قزوین، حیابان شهید بابایی، دانشگاه فنی و حرفه‌ای استان

قزوین، دفتر مرکز مشاوره

شمار تماس:

۰۲۸-۳۳۳۵۰۲۰۲

۰۹۳۷۰۲۴۸۰۶۲

پست الکترونیک:

qazvin.umd@gmail.com

کانال مرکز مشاوره

آی گپ

<https://iGap.net/dmshavereq98>

تلگرام

<https://t.me/mmshavereq98>

اینستاگرام

<https://instagram.com/d.mshavere98>