



در این شماره می‌خوانید:

- روزی تمام این غم و غصه می‌رود
- نگاه واقع‌بینانه به نگرانی‌های مربوط به ویروس کرونا
- تاب‌آوری و کرونا
- خودآگاهی هیجانی چیست؟

به امید روزهای خوب

خودمراقبتی و دیگر مراقبتی مسئولیت فردی و اجتماعی

روزی تمام این غم و غصه می‌رود، فریاد شوق با دل خرسند می‌زنیم

همه ما، امسال نوروز متفاوتی را تجربه کرده و پشت سر گذاشتیم. نوروزی که در خانه ماندیم و خانه امن‌ترین مکان برایمان گردید، اگر دید و بازدیدهای نوروزی هر سال نشانه دوست داشتن نزدیکان و دوستان بود امسال با نرفتن به خانه عزیزانمان این علاقه را نشان داده و یادآور شدیم که چقدر سلامت آنها برایمان اهمیت دارد. علیرغم این که نوروز امسال غم‌هایی داشت و موجب از دست دادن برخی از هم وطنانمان گردید، ولی در کنار این سختی‌ها ما تجربه‌های متفاوتی را کسب نمودیم و مهمتر از همه دریافتیم که:

چقدر مسئولیت فردی و اجتماعی داریم؟ تا چه حد با خودمان مهربان هستیم؟ چقدر تاب آور هستیم؟ چقدر مهارت همدلی داریم؟ چگونه می‌توانیم با نگرانی‌هایمان کنار بیاییم؟ چقدر از هیجانات خودمان شناخت داریم؟ در این شماره سعی شده است به برخی از این مطالب پرداخته شود.

نگاهی واقع‌بینانه به نگرانی‌های مربوط به ویروس کرونا

آن بسیار ضعیف است.

چنین فکر می‌کنیم: چون احتمال وقوع این حادثه وجود دارد، پس حتماً اتفاق می‌افتد در حالی که احتمال به وقوع پیوستن آن ضعیف است. ولی این بدان معنی نیست که ما این بیماری را کم‌اهمیت جلوه دهیم بلکه منظور این است با رعایت اصول بهداشتی توصیه‌شده از طرف کارشناسان می‌توان زنجیره انتقال این ویروس را قطع کرد.

نگرانی افراطی درباره ویروس کرونا را تعدیل کنید.

با توجه به بررسی واقعیت‌های احتمال ابتلاء به ویروس کرونا، باید زنجیره تشدید نگرانی‌تان را قطع کنید. با توجه به اینکه در شرایط فعلی مطالب زیادی راجع به

نگرانی‌هایتان را به فاجعه تبدیل نکنید.

در شرایط شیوع ویروس کرونا همه افراد درجاتی از نگرانی را تجربه می‌کنند، اما برخی از افراد بیشتر از سایرین و به طرز افراطی نگرانند و دائماً مسائل را پیچیده و نگران‌کننده‌تر از چیزی که هست جلوه می‌دهند. و این موضوع دلایل مختلفی دارد، یکی از عوامل این است که نگرانی‌هایشان حاصل پیش‌بینی‌هایی است که به هیچ‌وجه با واقعیت منطبق نیستند.

برای مثال واقعیت این است که درصد کمی از افراد بر اثر ابتلاء به این بیماری جان خود را از دست می‌دهند و افراد دیگر یا مبتلا نمی‌شوند یا اگر مبتلا شوند بهبود می‌یابند و این همه نگرانی و اضطرابی که برخی از افراد تجربه می‌کنند برای درصد کمی است که احتمال وقوع

فهرست برخی از افکار مقابله‌ای و تشویق‌کننده

- * من قبلاً تجارب ناخوشایند زیادی داشته‌ام و آن‌ها را پشت سر گذاشته‌ام.
- * این نیز بگذرد.
- * می‌توانم مضطرب باشم و در عین حال با این موقعیت کنار می‌آیم.
- * این برای من فرصتی است تا یاد بگیرم چگونه با ترس‌هایم مقابله کنم.
- * می‌توانم این مشکل را طوری پشت سر بگذارم که مرا تحت تأثیر قرار ندهد.
- * قبلاً توانسته‌ام از چنین موقعیت‌هایی سربلند بیرون بیایم و الآن نیز می‌توانم با آن مقابله کنم و موفق شوم.
- * اجازه نمی‌دهم افکار منفی زندگی‌ام را کنترل کنند، خودم باید دست‌به‌کار شوم.
- * اگر بخواهم می‌توانم جور دیگری به موضوع فکر کنم؛ در حال حاضر خطری تهدیدم نمی‌کند.
- * اکنون در این موقعیت قرار گرفته‌ام، اما این وضعیت موقتی است.

زندگی اغلب پیش‌بینی‌ناپذیر است.

آیا تاکنون این ضرب‌المثل را شنیده‌اید «از آنچه می‌ترسیدم به سرم آمد»؛ گاهی اوقات در زندگی درگیر مسائلی می‌شویم که هرگز انتظارش را نداشته‌ایم. همیشه، همه چیز آن‌طور که تصور می‌کنیم پیش نمی‌رود، پس منتظر غیرمنتظره‌ها باشیم! این دیدگاه به ما کمک می‌کند هنگام مواجهه با مسائل خاص، شوکه نشویم و شرایط دیگران را نیز بیشتر درک کنیم و به منظور بهبود شرایط گامی مؤثر برداریم.



حواسمان باشد بعد از هر دشواری، آسانی است. زندگی چرخه است، و این بحران نیز مرحله‌ای در این چرخه بزرگ است. قرار نیست بترسیم، این نیز بگذرد.

ویروس کرونا در فضای مجازی منتشر می‌شود که بسیاری از آن‌ها منبع درستی ندارند؛ یک راه‌حل این است که دائماً در فضای مجازی پیگیر اخبار مربوط به این ویروس نباشید یا اینکه حتماً از صحت اخبار دریافتی اطمینان بیابید و سعی کنید در صورت تمایل به دانستن موارد بیشتر دربارهٔ این ویروس، اخبار و اطلاعات را از سایت‌ها و رسانه‌های معتبر دنبال کنید و همچنین سعی کنید بیشتر به دنبال اخبار مثبت باشید مانند اطلاع از آمار افرادی که بهبود یافته‌اند.

افکار صحیح و نادرست دربارهٔ ویروس کرونا را بشناسید.

افکار نادرست / فاجعه‌انگاری	افکار صحیح / جدی گرفتن	افکار نادرست / ناچیزانگاری
کرونا کنترل نمی‌شود!	خطر جدی است ولی می‌توان با پیشگیری میزان آن را کم کرد.	من قوی‌تر از آنم که به کرونا مبتلا شوم
کرونا پایان دنیاست!	با عمل به توصیه‌ها، به مسئولیت‌م در قبال خود و دیگران عمل خواهیم کرد.	الکی شلوغش می‌کنند!
هر اقدامی ما را به کرونا نزدیک می‌کند!	حفظ سلامتی خودم و دیگران برایم مهم است، نگرانی‌هایم را مدیریت خواهم کرد تا با سیستم ایمنی قوی به مقابله با کرونا بروم	دست ندادن و روبوسی نکردن در زندگی من معنا ندارد!

از افکار مقابله‌ای و خود تشویق‌گرایانه استفاده کنید.

همه ما در بسیاری از موقعیت‌های آشفته نیاز داریم تا کلمات یا جملات تشویق‌آمیز بشنویم تا انگیزه تحمل شرایط دشوار و آشفتگی را پیدا کنیم. اما در بسیاری از این موقعیت‌ها ممکن است ما تنها باشیم و نیاز باشد که برای مقاومت بهتر در برابر شرایط طاقت‌فرسا، خودمان را تشویق کنیم. اغلب می‌توان این کار را با افکار مقابله‌ای و خود تشویق‌گرایانه انجام داد. با افکار مقابله‌ای به خود یادآوری می‌کنیم که چگونه در گذشته از موقعیت‌های آشفته‌کننده سربلند بیرون آمده‌ایم و یادآوری می‌شود که عبارات تشویق‌کننده اعتماد به نفس ما را افزایش می‌دهند. اثربخشی این افکار زمانی بیشتر می‌شود که شما به محض اینکه بیقرار، خشمگین یا ناراحت شدید از آنها استفاده کنید. اگر در همان ابتدای شروع این احساسات بتوانید از این راهکار استفاده کنید شانس بیشتری برای رسیدن به آرامش دارید.



۳- کفایت اجتماعی: این دسته از افراد مهارت‌های ارتباط با دیگران را به‌خوبی آموخته‌اند. آنها می‌توانند در شرایط دشوار هم شوخ‌طبعی و روحیه خوبشان را حفظ کنند، با دیگران صمیمی شوند و در مواقع بحرانی از حمایت اجتماعی دیگران بهره ببرند؛ ضمن اینکه خود نیز سنگ صبور خوبی برای دیگران هستند، در واقع این افراد خوب گوش می‌کنند و خودشان را جای دیگران می‌گذارند و می‌توانند همدلی کنند و در عین حال به نظرات و احساسات دیگران احترام می‌گذارند.

۴- خوش‌بینی: خوش‌بینی به آینده ممکن است بهتر باشد اعتقاد راسخ دارند؛ احساس امید و هدفمندی و باور به اینکه می‌توانند زندگی و آینده خود را کنترل کنند و امکان ندارد موانع احتمالی آنان را متوقف سازد.

۵- همدلی: افراد تاب‌آور دارای توانایی برقراری رابطه‌ی تأم با احترام متقابل با دیگران هستند که موجب به‌هم‌پیوستگی اجتماعی یعنی احساس تعلق به افراد، گروه‌ها و نهادهای اجتماعی می‌شود.

عوامل مؤثر در تاب‌آوری

علاوه بر ویژگی‌های فردی که درباره‌ی تاب‌آوری بیان شد، باید گفت که برخی از مؤلفه‌های محیطی در رشد و پرورش افراد تاب‌آور مؤثرند. این ویژگی‌ها عبارت‌اند از:

۱- روابط حمایت‌گرانه و تأم با توجه و وجود شبکه‌ای از افراد که از یکدیگر حمایت می‌کنند.

۲- معیارها و انتظارات بالا اما معقول خانواده و جامعه در مورد رفتار فرد.

۳- ایجاد فرصت مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی توسط والدین برای فرزندان.

در پایان ضروری است که بدانیم تاب‌آوری صرفاً داشتن فهرستی از ویژگی‌ها نیست بلکه فرآیندی است که در زندگی واقعی تاب‌آفرینی نامیده می‌شود. همه‌ی افراد توانایی ذاتی برای تاب‌آوری دارند اما رفتار تاب‌آورانه رفتاری اکتسابی است. برخی از ویژگی‌های تاب‌آوری درونی است و افراد آنها را دارند و می‌توانند پرورش دهند، اما بعضی دیگر فقط در محیطی مساعد برای تاب‌آوری (مانند خانه، مدرسه، دانشگاه و به صورت کلی در اجتماع) کسب می‌شود.

توصیه می‌شود که برای بهبود سطح کیفی بهداشت روانی خود به این موارد توجه کنید:

در رویارویی با عوامل تنش‌زا به نقاط قوت خود، خانواده، دانشگاه، محیط و جامعه توجه کنید و در برابر موقعیت‌های مختلفی که برای شما پیش می‌آید به جای اینکه بر ضعف‌ها و ناتوانی‌هایتان متمرکز باشید به فرآیند حل مسئله بپردازید، یعنی مشکل یا مشکلات را به‌طور دقیق تعریف کنید تا دقیقاً بدانید مشکلات فعلی شما چه چیزهایی هستند و بتوانید هرکدام را در یک سطر توضیح دهید. سپس به اولویت‌بندی مشکلات بپردازید و بدانید حل کردن کدام مشکلات ضروری و فوری است و کدام مشکلات در اولویت پایین‌تری قرار دارند. سپس برای حل مشکل فکر کنید و هر راه‌حلی را به ذهن‌تان می‌رسد یادداشت کنید. از ساده‌ترین و خنده‌دارترین گرفته تا معقول‌ترین راه‌حل‌ها، بدون سانسور همه را فهرست کنید و در مرحله‌ی بعد راه‌حل‌ها را بررسی و اولویت‌بندی کنید و به راه‌حلی که در اختیار دارید امتیاز مثبت و منفی بدهید و آن‌ها را بر اساس بیشترین نمره‌ای که می‌گیرند، اولویت‌بندی کنید. حالا وقت عمل است.

به زبان ساده: تاب‌آوری یعنی افراد در محیطی پر از آسیب زندگی کنند اما از بیشتر آن آسیب‌ها سر بلند و سالم بیرون بیایند.

سلامتی مفهومی چند بعدی است که علاوه بر فقدان بیماری و ناتوانی، **احساس** شادکامی و بهزیستی را نیز شامل می‌شود. این روزها افراد بسیاری با ترس از ابتلا به ویروس کرونا اوقاتشان را سپری می‌کنند، اگر این ترس در شرایط سخت و دشوار شدید و طولانی باشد، به رنج منجر می‌شود و زندگی را مختل می‌کند، زیرا فرد احساس می‌کند کنترلی روی شرایط ندارد و اوضاع برایش پیش‌بینی‌ناپذیر می‌شود.

در همین راستا می‌توان به مفهوم تاب‌آوری به معنای ظرفیت مدیریت شرایط دشوار پایدار و مداوم و توانایی در ترمیم خویشتن اشاره کرد. این ظرفیت باعث می‌شود تا فرد پیروزمندانه از رویدادهای ناگوار بگذرد و علی‌رغم قرار گرفتن در معرض تنش‌های شدید، شایستگی اجتماعی، تحصیلی و شغلی‌اش را ارتقا دهد. توانایی تاب‌آوری در افراد مختلف متفاوت است و امکان دارد به مرور زمان رشد کند یا کاهش یابد. **این قابلیت بر اساس اصلاح الگوی فکری و عملی فرد، در روند آزمون و خطای زندگی شکل می‌گیرد.**

افراد تاب‌آور در معرض خطر قرار می‌گیرند ولی دچار اختلال نمی‌شوند. از این رو شاید بتوان نتیجه‌گیری کرد که مواجه شدن با خطر شرط لازم برای آسیب‌پذیری هست اما شرط کافی نیست. عامل تاب‌آوری باعث می‌شود که فرد در شرایط دشوار و با وجود عوامل خطر از ظرفیت‌های خود برای دستیابی به موفقیت و رشد در زندگی استفاده کند و از این چالش و آزمون‌ها همچون فرصتی برای توانمند کردن خود بهره‌جوید و از آن‌ها سر بلند بیرون آید.

ویژگی‌های افراد تاب‌آور

۱- احساس ارزشمندی: یعنی پذیرفتن خویشتن به‌مثابه‌ی فردی ارزشمند و احترام قائل بودن برای خود و توانایی‌هایش، دوست داشتن بی‌قید و شرط خویش، سعی برای شناخت ویژگی‌های مثبت و پرورش آن‌ها و از طرف دیگر شناخت ضعف‌ها و پنهان نکردنشان. علاوه بر این، سعی در برطرف کردن این نارسایی‌ها با واقع‌بینی و در غیر این صورت کنار آمدن با این ویژگی‌ها.

۲- مهارت حل مسئله: افراد تاب‌آور درباره‌ی توانایی‌های خود و شرایط موجود ذهنیتی تحلیلی - انتقادی دارند، در شرایط مختلف انعطاف‌پذیرند و توانایی یافتن راه‌حل‌های مختلف برای موقعیت یا مسئله‌ای خاص را دارند.

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول: دکتر منصوره السادات صادقی

سرمدیر: حمید پیروی

نویسندگان: فاطمه حسین پور، دکتر حسن حمیدپور،

ویراستار: معصومه صفری، حسن اکبرزاده

امور اجرایی: سیده معتمدی

طراح گرافیک: علی صیدی

تیراژ: حمیدرضا منتظری

نسخه: ۴۰/۰۰۰

خودآگاهی هیجانی چیست؟

خودآگاهی هیجانی بدین معنی است که فرد به احساسات و هیجانات خود در موقعیت‌های مختلف آگاهی داشته باشد در واقع آگاهانه بداند در شرایط مختلف دارای چه احساسات و هیجاناتی است.



خودآگاهی هیجانی بدین معنی است که فرد به احساسات و هیجانات خود در موقعیت‌های مختلف آگاهی داشته باشد در واقع آگاهانه بداند در شرایط مختلف دارای چه احساسات و هیجاناتی است.

ما انسان‌ها اغلب اوقات همانگونه رفتار می‌کنیم که احساس می‌کنیم و اغلب اوقات همانگونه احساس می‌کنیم که فکر می‌کنیم؛ همه چیز بستگی به نگرش آدمی دارد. برداشت‌ها، طرز تلقی‌ها و باورهای انسان تعیین‌کننده نوع برخورد او با جهان پیرامون خود است. به عبارت دیگر نوع برخورد ما با جهان اطرافمان بستگی به این دارد که حوادث، رویدادها و حتی اطرافیان خود را چگونه تفسیر کنیم.

" دنیا آن چیزی است که ما فکر می‌کنیم ". البته ارتباط بین افکار، احساسات و رفتار تعاملی است که هر یک بر دیگری تأثیر می‌گذارد.

بدین ترتیب آگاهی ما نسبت به وضعیت باعث می‌شود که تمرکز لازم جهت تسلط بر این احساسات را داشته باشیم در موقعیتی مانند شرایط کنونی (ویروس کرونا)، نسبت به احساسات منفی خود آگاه باشیم، و بدانیم تجربه کردن احساسات منفی سالمی همانند عصبانیت، غم و اندوه و ناکامی طبیعی است ولی اگر این احساسات را به احساسات منفی ناسالم مانند خشم، فاجعه‌سازی از مشکلات و افسردگی تبدیل کنیم دچار بحران می‌شویم.

در واقع تجربه این احساسات به دنبال یک سری افکار ناکارآمد فعال می‌شوند و اگر مدیریت ذهن خود را بر عهده افکار ناکارآمد بسپاریم احساس ناسالم منفی بوجود می‌آید.

نمونه ای از افکار ناکارآمد منفی

- ✘ احساس می‌کنم آدم شکست خورده‌ای هستم و با این شرایط نمی‌شود به زندگی ادامه داد.
- ✘ چون همه کارهایم به تعویق افتاده پس دیگر نمی‌توانم ادامه دهم.
- ✘ به هیچ عنوان نباید در زندگی من خللی ایجاد شود.

این ها افکار ناکارآمدی هستند که به شکل گفتار درونی در رویارویی با مشکلات، ذهن ما را مشغول می‌کنند و باعث می‌شوند که نتوانیم بخوبی از عهده یک مشکل برآمده و تصمیم مناسبی اتخاذ نماییم. پس ابتدا ما باید این افکار ناکارآمد را شناسایی کنیم و سپس با به کار بردن گفتارهای درونی مناسب آن را به افکار کارآمد تبدیل کنیم.

نمونه ای از افکار کارآمد

- ✔ مشکل برای هر کسی پیش می‌آید برای من هم پیش آمده است.
- ✔ کارهایم به تعویق افتاده ولیکن با برنامه ریزی مناسب می‌توانم بسیاری از این موارد را جبران کنم.
- ✔ اگر چه در زندگی من خللی ایجاد شده است اما این یک تمرین است و باعث می‌شود که قوی‌تر شوم. بنابراین اولین و مهم‌ترین مرحله در خودآگاهی هیجانی این است که آگاهانه سعی کنیم افکار ناکارآمد خود را با به کار بردن گفتارهای درونی مناسب، کارآمد کنیم.

بنابراین آنچه که ما باید در این شرایط انجام دهیم این است که:

- ✔ آگاهی داشته باشیم که باید مشکل را شناسایی و برای حل آن تصمیمی درست بگیریم.
- ✔ با گفتار درونی مناسب ذهنمان را آماده پذیرش این موضوع کنیم که مشکلات واقعیت زندگی‌اند و بسیاری از مواقع راه‌حل دارند.
- ✔ با بکار انداختن گفتارهای درونی مثبت مانع از فعال شدن افکار ناکارآمد شویم.

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
www.iransco.org



آدرس ایمیل نشریه پیام مشاور
PayameMoshaver@ut.ac.ir



اپلیکیشن تلفن همراه
پیاممشاور

کافه بازار



سیب اپ



خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله از طریق پیامک، در جهت دهی و بهبود نشریه خود، ما را یاری دهید.

۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸