



شماره ۶۷ / سال هفتم / مهر ماه ۱۳۸۷

شهر سست

۱ به مناسبت روز جهانی بهداشت روان

۲ ده نگرش زیانبار برای کسب موفقیت

مرز در روابط ۲

۳ ویژگی‌های انسان‌های خودشکوفا

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
دفتر مرکزی مشاورهمعاونت دانشجویی و فرهنگی  
مرکز مشاوره دانشگاه تهران

دانشجویان عزیز: خواهشمند است، بهترین مقاله این ماه را انتخاب و کد آن را به شماره ۰۹۳۵ ۲۵۰۰۴۶۸ SMS نمایید.

## به مناسبت روز جهانی بهداشت روان ۱۰ اکتبر ۲۰۰۸

**اختلالات روانی و بهداشت روان، در هر کشور، فرهنگ، گروه سنی و طبقه اجتماعی - اقتصادی اهمیت دارد.** مشکلات بهداشت روان در همه جوامع، اعم از کشورهای پیشرفته و جهان سوم، عمومیت دارد و در این زمینه شکاف عظیمی بین دانش و عمل وجود دارد. از سوی دیگر در حوزه بهداشت روان با کمبود تخصصی که در زمینه‌های مختلف سلامت روان آموزش دیده باشند، رو به رو هستیم. در بسیاری کشورها قوانین و سیاست‌های خاص بهداشت روان وجود ندارد یا سالهاست که مورد تجدید نظر قرار نگرفته و منسوخ شده است. در بسیاری از نقاط جهان بودجه بهداشت روان کمتر از ۱٪ کل بودجه بهداشت کشور است. برای بهبود این وضع باید بهداشت روان را اولویت جهانی قرار داد. به این منظور باید کوشید تا دیدگاه جامعه نسبت به بهداشت روان تغییر کند و به اهمیت سزاوار خود دست یابد.

روز جهانی بهداشت روان، ۱۰ اکتبر، فرصتی برای گفتگو درباره بهداشت روان با جهانیان است. در این روز در سراسر جهان گردهم آیی‌هایی با هدف ارتقای دانش عمومی در زمینه بهداشت روان برگزار می‌شود.

پس همگی در یک حرکت جهانی با شعار امسال روز جهانی بهداشت روان همگام شویم:

**«بهداشت روانی را به الویت جهانی مبدل سازیم»**

## ده نگرش زیانبار برای کسب موفقیت

برای زندگی سالم و موفق باید نگرش خود را بازبینی کرد. از آنجا که نوع نگرش ما بسیاری از عملکردهای ما را تحت الشعاع قرار می‌دهد، شناخت نگرش‌های سالم و ناسالم برای حذف نگرش‌های زیانبار ضروری است. در اینجا به برخی از مهم‌ترین نگرش‌های زیانبار اشاره شده است. می‌توانید در هفته‌های آینده با بازبینی رفتار خود، نگرش‌های زیانبار خود را تشخیص دهید، آنها را فهرست کنید، و با کمک فرد متخصص درصدد اصلاح آنها برآیید.

### ۱ بدبینی:

افکار شما رفتارتان را تغذیه می‌کند، بنابراین اگر افکار منفی داشته باشید، به یقین عملکرد و انگیزه تان سست می‌شود. با فکر کردن درباره هدف‌هایتان خود را انگیزه مند سازید و همه افکار منفی را از خود دور کنید.

### ۲ اهمالکاری:

تأخیر در انجام برنامه‌های زمان بندی شده، وقت و فرصت‌ها را می‌کشد و نابود می‌سازد. بهتر است همیشه در ذهن خود تکرار کنید که هر لحظه زندگی بایستی توأم با حرکت‌های مثبت باشد. زمان از دست رفته باز نمی‌گردد، پس مراقب لحظه‌های خود باشید.

### ۳ تنبلی:

بدون کار و تلاش نمی‌توان به موفقیت دست یافت. همیشه متناسب با تلاش خود، بهره می‌برید. بنابراین اگر می‌خواهید به موفقیت خاصی برسید باید برای آن تلاش کنید و تنبلی را کنار بگذارید.

### ۴ اضطراب:

آشفته‌گی ذهن به استرس و بیماری می‌انجامد. به منظور رشد روانی و جسمانی خود اضطراب را از خود دور سازید و کارها را با اطمینان و امید آغاز کنید.

### ۵ حرص و طمع:

اگر بیش از اندازه به دنبال ثروت اندوزی و مسائل مادی زندگی باشید به تمرکز و تفکر مفید خود ضربه می‌زنید.





## مرز در روابط

حرص و طمع همیشه با مشکلات پیش بینی نشده ای همراه است که شما را به بیراهه می کشاند.

### ۶ ناسپاسی و قدرناشناسی:

چه بخواهید و چه نخواهید دیگران نیز در مسیر رسیدن به خواست های شما سهیم اند. دوست، همکار، یکی از اعضای خانواده و دیگران معمولاً به شما در مسیر تلاش برای زندگی یاری می کنند، حال اگر قلب و زبان سپاسگزار و قدرشناس نداشته باشید هرگز موفق نمی شوید. در واقع نحوه پاسخگویی شما به محبت اطرافیان، مسیر نهایی شما را تعیین می کند. اگر محبت آنها را با مهر و محبت پاسخ دهید، انرژی مثبت دریافت می کنید که برای رسیدن به هدف مفید است.

### ۷ گناه و فساد:

گناه کردن به معنای انجام کاری زینبار برای سلامتی جسم و روان است. گناه به شما یاد می دهد نادان و وابسته بمانید. از بین بردن فساد و عدم انجام گناه، راه تغییرات مثبت را می گشاید.

### ۸ تعصب و بی علافگی نسبت به تغییر:

اگر در آرزوی رسیدن به چیزی هستید، باید در برخی عملکردهای خود انعطاف داشته باشید و آماده تغییر و سازگاری با شرایط جدید باشید. ممکن است این تغییر سخت باشد، به خصوص وقتی درباره یک تغییر دائمی صحبت می کنیم. بی علاقه بودن نسبت به تغییر به معنای بی علافگی به پختگی و کمال است. شما باید پذیرای تغییر در زندگی خود باشید تا بتوانید موفقیت را تجربه کنید. شایان یادآوری است که انعطاف پذیری و پذیرش تغییر در صورتی که به سلامت روانی و جسمانی منجر شود قابل قبول است و در مواردی که فرد را به بیراهه بکشاند به هیچ وجه، مثبت تلقی نمی شود.

### ۹ ترسو بودن:

فقدان جرأت و جسارت، مانع پیشرفت است. اگر شما از امتحان کردن شانس خود، هراس داشته باشید، خود را در راه رسیدن به موفقیت محدود می کنید. همه افراد موفق به نوعی خطر کرده اند. ترسیدن از مشکلات و مسائل غیر منتظره زندگی مانع بالا رفتن از پله های موفقیت می شود. پس شجاع، ثابت قدم و با پشتکار باشید و به خداوند توکل کنید.

### ۱۰ فقدان اعتماد به نفس:

افراد فاقد اعتماد به نفس هیچوقت موفق نمی شوند. این افراد همچون اتومبیل بدون موتورند. بی تردید اگر به عملکرد و تصمیم خود اعتماد نکنید، نمی توانید هدف هایتان را دنبال کنید. از طرفی، بیش از حد به خود اطمینان داشتن نیز مضر و مانع موفقیت است. به یاد داشته باشید که افراط و تفریط هرگز روش سالمی نیست.

با دوستان خود آن گونه دوستی کنید که شاید روزی دشمن شما شوند و با دشمنان خود آن گونه عمل کنید که شاید روزی دوست شما شوند.

### امام علی (ع)

**مرز گذاری در روابط یکی از مهارت های مهم در روابط بین فردی است.** افرادی که در روابط اجتماعی موفق اند، آگاهانه یا ناآگاهانه و بر حسب عادت این مهارت را به کار می گیرند، ولی در روابط پر تنش و ناموفق معمولاً اثری از این مهارت ها دیده نمی شود. مرزگذاری در روابط به معنای ایجاد مرز و حریم در روابط است. به طوری که نه به دیگران خیلی نزدیک و به اصطلاح «قاتلی» شویم و نه از آنان خیلی فاصله بگیریم و از آنها بسیار دور شویم. در صورت اول مرزها زیر پا گذاشته می شود و در حالت دوم مرزها بسیار انعطاف ناپذیر است و فرد به دور خود دیواری می کشد تا از دیگران در امان باشد چون از صمیمی شدن می هراسد و در جمع احساس امنیت روانی نمی کند. افرادی که بیش از اندازه به دیگران نزدیک می شوند، معمولاً اعتماد به نفس پایین و تمایلات تأیید طلبانه دارند و معمولاً افراد وابسته ای هستند که نمی توانند به تنهایی تصمیم بگیرند.

افرادی که در روابط بین فردی مرزها را نگه می دارند، بر این اصل پایبندند که صمیمیت با دیگران به این معنا نیست که همه مسائل خصوصی خود را آشکار کنند و از طرف مقابل نیز همین انتظار را داشته باشند. ارتباطات بدون مرز گرچه ممکن است در آغاز یا در ظاهر بسیار جذاب و صمیمانه به نظر برسد، اما به مرور زمان محکوم به جدایی و شکست است. اگر به جمله امام علی (ع) که در آغاز سخن آورده ایم توجه کنید، متوجه می شوید که مرزگذاری چه کار ظریف و پُراهمیتی است.

در ادامه روش هایی برای مرزگذاری در روابط پیشنهاد می شود که رعایت آنها مفید به نظر می رسد:

**۱- تعریف مرز:** قبل از هر چیز باید مشخص سازید که مرز از نظر شما چه معنایی دارد و در روابط بین فردی تا چه اندازه می خواهید پیش بروید. انتظار دارید دیگران تا چه اندازه جلو بیایند، چه مسائلی را می خواهید با دیگران در میان بگذارید، آیا مایل به برقراری روابط خانوادگی هستید یا نه؟ بدیهی است که چگونگی رفتاری که با دیگران دارید از فردی به فرد دیگر متفاوت است.

**۲- مشاهده و بهره گیری از تجارب دیگران:** افراد موفق و ناموفق در روابط بین فردی را شناسایی و رفتار آنها را با دیگران مقایسه کنید. به راستی آنها چگونه عمل می کنند؟ آیا متفاوت به نظر می رسند؟ می توانید نکات مثبت و منفی آنها را یادداشت کنید و سعی کنید آنها را به کار بگیرید.

**۳- رجوع به گذشته:** روابط قبلی خود را با دیگران ارزیابی

کنید. در کجا مرز داشتید و در کجا مرزها را رعایت نکردید، چه اتفاقی افتاد؟ به چه نتایجی رسیدید؟ اگر دوباره بخواهید همان روابط را از سر بگیرید چگونه عمل می کنید؟

**۴- شناختن افراد:** برای به دست آوردن شناخت صحیح و دقیق از افراد پیرامون لازم است که ظاهر بین و سطحی نگر نباشید و تنها به احساسات خود اتکا نکنید. این که چون از فلانی خوشم آمده پس حتماً آدم خوبی است و از فلانی بدم می آید پس آدم خوبی نیست، قضاوت های درستی نیست. برای شناختن دیگران باید به رفتار آنها توجه کرد نه به گفتار. به عبارتی افراد همانی هستند که در عمل نشان می دهند نه چیزی که می گویند. اگر بین گفتار و رفتار آنها تضادی دیدید باید رفتار را ملاک قرار دهید و به آن استناد کنید.

**۵- عدم قضاوت سریع:** قضاوت های سریع و سطحی معمولاً با اولین برخورد و براساس ظاهر، طبقه اجتماعی و اطلاعات دست دوم از دیگران صورت می گیرد و می تواند در روابط بین فردی مخرب باشد. برای قضاوت سالم و صحیح لازم است فرد را برای مدتی نسبتاً طولانی، حداقل یکسال، زیر نظر بگیرید و با او ارتباط داشته باشید تا شناخت صحیح و درستی از وی پیدا کنید. به علاوه، لازم است که فرد را در موقعیت های مختلف مورد مشاهده قرار دهید، زیرا افراد معمولاً در شرایط مختلف، متفاوت رفتار می کنند.

**۶- اطلاعات دست اول:** اطلاعات دست اول اطلاعاتی است که فرد براساس تجربه خود به دست می آورد. این گونه اطلاعات موثق تر از اطلاعاتی است که فرد از دیگران کسب می کند. اما گاهی لازم است به اطلاعات دست دوم نیز استناد شود. در این صورت بهتر است از منابع مختلف اطلاعات کسب کنید. برای مثال از محیط تحصیلی، کار، خانواده و از افراد مختلف. اطلاعاتی که از منابع مختلف به دست می آید کامل تر از اطلاعاتی است که تنها از یک منبع خاص می شود. به این ترتیب به شناخت بهتری می رسید و شناخت بهتر به مرزگذاری دقیق تری در روابط می انجامد.

**۷- مقابله با شیفتگی:** شیفتگی چیزی شبیه عشق کور است. وقتی شیفته کسی می شوید به نوعی عاشق او شده اید، پس قاعدتاً خود را از نظر احساس درگیر کرده اید. در این شرایط مرزگذاری کمی دشوار است. به همین دلیل باید جلوی شیفتگی را هر طور که هست بگیرید. شیفتگی ناشی از بزرگ نمایی خصوصیات مثبت و نادیده گرفتن خصوصیات منفی دیگری است. به عبارت دیگر، مانند ابری که خورشید را می پوشاند، شیفتگی سبب می شود نتوانید طرف مقابل را آن گونه که هست ببینید. برای مقابله با شیفتگی و مرزگذاری لازم است بزرگ نمایی ها را کنار بگذاریم و همه افراد، حتی خودمان، را به صورت مجموعه ای از نقاط مثبت و منفی ببینیم. این حالت، که «نسبی نگری» نامیده می شود، به واقع بینی نسبت به خود و دیگران و مرزگذاری در روابط می انجامد.

**۸- نفی نکردن:** نفی کردن درست مقابل شیفتگی قرار دارد. همان طور که در حالت شیفتگی فرد ویژگی های منفی فرد مورد علاقه

خود را نفی می کند و نمی بیند در این حالت ویژگی های مثبت طرف مقابل کاملاً نادیده گرفته می شود و او فردی با ویژگی های منفی و مطلقاً بد انگاشته می شود. در این حالت هم «مرز» وجود ندارد زیرا اصلاً رابطه ای وجود ندارد. معمولاً دیواری به دور فرد «نفی شده» کشیده می شود و ارتباط با وی کاملاً قطع می گردد.

**۹- رازداری:** اگر رازها یا مسائل خاص و کاملاً خصوصی را که مایل نیستیم کسی از آنها سردرپیورده برای خودمان نگهداریم، مرزگذاری راحت تر خواهد بود و در عین حال به رازهایی که دیگران پیش ما فاش کرده اند نیز بیشتر احترام خواهیم گذاشت و در روابط نزدیک و بدون مرز آنها را فاش نخواهیم کرد.

**۱۰- تعدیل مرزهای مشخص:** بر خلاف افراد بدون مرز و به اصطلاح «خیلی راحت»، کسانی هستند که به دور خود دیواری می کشند و از نزدیک شدن به دیگران اجتناب می کنند و به هیچ عنوان با کسی صمیمی نمی شوند. البته این افراد امنیت روانی لازم را ندارند و از نزدیک شدن به دیگران می ترسند. به همین دلیل هم مرزهای سختی برای خود تعیین می کنند و در لاک خود فرو می روند. این افراد برای حل مشکلات خود باید به روان شناس و مشاور مراجعه کنند.

**۱۱- مرزهای ظریف:** لابد از خود می پرسید آیا در روابط بسیار نزدیک خویشاوندی و خونی هم باید مرز گذاشت. آری، چنین است. حتی در روابط بسیار نزدیک مانند روابط والد- فرزند و روابط زناشویی نیز باید مرز گذاشت، اما ظریف تر از مرزهایی که بیرون از چارچوب خانواده گذاشته می شود. مرزهای ظریف به ما کمک می کند ملاحظه طرف مقابل را بکنیم و بیش از اندازه خودمانی نشویم.

**شما در روابط خود چگونه مرزبندی می کنید؟**

## ویژگی های انسان های خودشکوفای

**انسان** در طول تاریخ، همواره به دنبال جامعه عمل پوشاندن به توانایی ها و قابلیت های درونی خود بوده است. گرایش به شکوفای کردن استعداد های نهفته، در تمام افراد وجود داشته است. انسان های اولیه، برای حفظ و بقای خود، دست به ابتکار و نوآوری می زدند تا هم نیازهای غریزی خود را برطرف کنند و هم در برابر دشمنان بیرونی، از خود دفاع کنند. اما همگام با رشد تمدن و تکنولوژی، انسان نیز از لحاظ روانی و فکری به بلوغ رسیده است و درصدد تجربه خودشکوفایی، در سطحی گسترده تر از ارضای نیازهای غریزی و جسمانی خود، برآمده است. انسان مدرن، در پی کشف همه جانبه نیروهای بالقوه خود و خواهان ابراز وجود خود از ابعاد و زوایای گوناگون است. در اینجا مفهوم خودشکوفایی و ویژگی های انسان خودشکوفای از نظر می گذرد:



## خودشکوفایی چیست؟

خودشکوفایی عبارت است از "فرایند بارور نمودن توانش ها و استعدادهای بالقوه درونی". هر انسانی زمینه و توانایی طی مراحل رشد و رسیدن به خودشکوفایی را دارد. مشروط بر اینکه نیازهای پایه او، همچون نیازهای فیزیولوژیکی و زیستی و اجتماعی و مهم تر از همه امنیت روانی، تأمین شود. با این همه، امکان دارد تمام نیازهای اولیه یک فرد در حد مطلوب برآورده شده باشد، اما نتواند از آن مرحله عبور کند و به پرورش ارزش های روان شناختی درون خود پردازد. به همین دلیل است که تنها درصد اندکی از افراد جوامع قادر به رسیدن به خودشکوفایی هستند.

## ویژگی انسان های خودشکופا

معنویت مداری: انسان های خودشکופا از این حیث که به منشأ هستی (خداوند) اعتقاد عمیق دارند، مدام در حال تجربه یک حس ویژه دینی و معنوی هستند که در خلوت خود به آن می پردازند. این لحظه های زیبا و عرفانی حسی سرشار از وحدت و یگانگی با معبود برای آنها به ارمغان می آورد. از این رو نگرش آنها به پدیده ها و امور، نگرشی قدسی و زیباشناسانه است.

آمادگی برای کسب تجربه های جدید: یکی از ویژگی های اساسی فرد «خودشکופا»، آمادگی او برای کسب

و پذیرش تجربه های تازه زندگی است. او، همچون آب، جاری و ساری در مسیر خود پیش می رود و به تجربه کردن فراز و نشیب های مسیر می پردازد، آنها را حس و لمس می کند و پشت سر می گذارد. تجربه او از پدیده ها، یک تجربه منحصر به فرد و ویژه است. نسبت به رویدادها و امور جاری زندگی، نگرش مثبت و خوش بینانه ای دارد. اهل پیش داوری نیست و با آغوش باز به استقبال تجارب نو و تازه می رود.

زندگی پرشور و نشاط: زندگی انسان های خودشکופا، با معنا، پرنرژی، سرزنده و با نشاط است. سرزندگی و شادکامی، جان مایه زندگی آنهاست. اهل تفریح، سرگرمی و مراوده بوده و به طرز باارزی، اجتماعی، خوش مشرب و با مرام اند. با دیگران همدلی می کنند و دیگران از ملاقات و هم نشینی با آنها احساس خرسندی و شادمانی می کنند.

خود باوری: این قبیل افراد، به وجود خودشان، به عنوان یک کل سالم و سازمان یافته، اعتماد دارند. هم به جنبه های روحی- روانی و استعدادهای خود ایمان دارند و هم تیپ ظاهری خود را می پذیرند. آنان خود را دوست دارند و همین امر اعتماد به نفس ویژه ای به آنان می بخشد. کارکرد سازمان روانی آنان سالم است. عقل، منطق، هیجان و دیگر ارزش های وجودی آنان، مثبت و در حد بالایی، مطلوب است و خوش برخوردند.

آزادی انتخاب: افراد خودشکופا براساس معیارهای درونی عمل می کنند. آنان در عین آنکه درگیر و اسیر عقده های درونی نیستند، از لحاظ بیرونی نیز احساس آزادی و امنیت می کنند. افراد خودشکופا علاوه بر آزادی، مسئولیت انتخاب های خود را می پذیرند و به عبارتی منشأ تصمیم گیری های افراد خودشکופا، درونی است.

خلاصیت: افراد خودشکופا اساساً شخصیت هایی پویا هستند. از ایستایی و سکون به دور بوده و همین ویژگی، موجب می شود که افرادی خلاق، نوآور باشند. در مراحل مختلف زندگی، ایده های جالبی دارند و آفریننده و مبتکرند. از نظر هوشی، تفکری «واگرا» دارند. تفکرشان سیال و چندبعدی است. هنگام حل مسئله و مشکلات امور جاری زندگی، راهکارهای نو و خارق العاده ابداع می کنند.

نداشتن نقاب: انسان های خودشکופا برای جلب توجه و احترام دیگران، نقاب های ساختگی و دروغین بر چهره نمی زنند، منش والایی دارند و همچون چشمه ای زاینده از درون می جوشند. از این رو، نیازی به ظاهرسازی ندارند. افرادی که از نقاب استفاده می کنند، به طور معمول، افرادی ترسو هستند که توان ارائه خود واقعی شان را ندارند و با انتخاب نقاب های جعلی، درصدد ایجاد اعتماد به نفس کاذب و گذرا هستند. از این رو می بایست در هر لحظه، خود را کنترل کنند که مبادا چیزی بگویند و رفتاری انجام دهند که دیگران از آنان دلخور شوند. انسان های خودشکופا در عین حفظ حریم خود و دیگران، خود را آن گونه که واقعاً هستند، نمایان می کنند.

درک و پذیرش خود: این گونه افراد، خود واقعی شان را با تمام وجود، پذیرفته و ادراک کرده اند. از ضعف ها و قوت ها، بیم ها و امیدها، داشته ها و نداشته های خود آگاه اند و آنها را پذیرفته اند. هیچ گاه درصدد انکار نقص ها و کاستی های خود نیستند. امتیازهای خود را بزرگ نمایی نمی کنند و به رخ دیگران نمی کشند. برای به دست آوردن چیزی که از عهده و توان شان خارج است یا به آنان تعلق ندارد، خود را به آب و آتش نمی زنند.

درک و پذیرش دیگران: انسان های خودشکופا در کل، افرادی دموکرات، تجربه پذیر و روشن اندیش اند. با همگان تعامل فعال دارند. دیگران را از هر نژاد و طبقه ای که باشند، به عنوان افراد انسانی می پذیرند. برای احساس زن و مرد، فقیر و ثروتمند، سیاه و سفید، در نظر آنان جایگاه خاص خود را دارند. هرگز به تحقیر دیگران نمی پردازند. نسبت به آنان حسادت نمی کنند و به جای رقابت با آنان، با خودشان رقابت می کنند.

دانشجویان عزیز

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران  
مدیر مسئول: دکتر حمید یعقوبی  
سردبیر: حمید پیروی  
همکاران این شماره: دکتر شهربانو قهاری، مریم نوری زاده، مریم اصل ذاکر، سعید عبدالملکی، دکتر رضوان حکیم زاده  
ویراستار: سپیده معتمدی  
تنظیم مطالب: مریم نوری زاده  
امور اجرایی: علی صیدی، طاهره مهدیزاده  
گرافیک: حمیدرضا منتظری  
تیراژ: ۹۰/۰۰۰ نسخه  
نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۲۱، مرکز مشاوره دانشجویی  
تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴ فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰  
وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران: <http://counseling.ut.ac.ir>  
وب سایت دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم: [www.iransco.org](http://www.iransco.org)

دانشجویان عزیز  
آن را به شماره ۰۲۱-۴۶۸۰۰۰۰۰ STMS ۰۹۲۵ ۲۵۰۰ ارسال نمایید.