

۲۳۵

# پیام مشاور

نشریه مشترک دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و مرکز مشاوره دانشگاه تهران ■ سال بیست و یکم / مرداد ماه ۱۴۰۰

در این شماره  
می‌خوانید:

- سلامت روان را جدی بگیریم
- چرخ زندگی
- شکرگزار باشیم

خودمراقبتی و دیگر مراقبتی  
مسئولیت فردی و اجتماعی

# سلامت روان را جدی بگیریم

سلامت روان شامل بهزیستی هیجانی، روان‌شناختی و اجتماعی است که نحوه تفکر، نوع احساس و شیوه عملکردمان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. سلامت روان علاوه بر موارد فوق، بر نحوه مدیریت استرس و هیجانات منفی و نیز شیوه ارتباط برقرار کردن با دیگران، تصمیم‌گیری و گزینش انتخاب‌هایمان تأثیر می‌گذارد.

اختلالات روانی در جهان امروز شایع‌اند و خود می‌توانند مشکلات دیگری بیفزایند. باوجود تلاش بسیاری از سازمان‌ها برای ایجاد آگاهی درباره این اختلالات و اهمیت سلامت روان، هنوز بسیاری از افراد در این خصوص دانش کافی ندارند.

سلامت روان ما تحت تأثیر عوامل متعددی است و البته دلایل نسبتاً مشخصی دارد. تحقیقات نشان می‌دهند تلفیقی از عوامل زیستی، ژنتیکی، روان‌شناختی، محیطی و اجتماعی در کیفیت سلامت روان ما مؤثر است. بدیهی است در این میان، آگاه بودن و دانش ما می‌تواند کمک کند تا در صورت شناختن نشانه‌های هشداردهنده در خود و دیگران آن‌ها را

جدی بگیریم و هرچه سریعتر اقدام کنیم. علت مزمن شدن برخی اختلالات روانی، جدی نگرفتن آنها در هنگام بروز علائم اولیه و انکار آنهاست. در اینجا به چند علامت رایج و مهم اشاره می‌کنیم که در صورت بروز باید هرچه سریعتر به روان‌پزشک یا روانشناس بالینی مراجعه شود. این علائم عبارت‌اند از:

۱. خوردن یا خوابیدن بیشتر یا کمتر از حد معمول
۲. کناره‌گیری از افراد
۳. کناره‌گیری از فعالیت‌های روزمره و همیشگی
۴. کاهش یا فقدان انرژی، خستگی مداوم
۵. بی‌علاقگی، بی‌حسی، بی‌انگیزگی
۶. دردهای بی‌دلیل و فاقد مرجع جسمانی
۷. احساس درماندگی و ناامیدی
۸. مصرف مفرط سیگار
۹. سوءمصرف الکل و مواد مخدر
۱۰. احساسات منفی مزمن و نامعمول مثل گنجی، خشم، دل‌شوره، ناراحتی، بدخلقی، نگرانی و استرس
۱۱. جروبخت و درگیری دائم با دوستان و خانواده
۱۲. مشکلات تحصیلی
۱۳. تغییرات خلق ناگهانی (بالا یا پایین) و مشکل آفرین در زندگی
۱۴. شنیدن صداها یا داشتن تفکراتی که با واقعیت منطبق نیستند.
۱۵. تفکر آسیب‌رسان به خود یا دیگران
۱۶. ناتوانی در به انجام رساندن کارهای روزمره

گفتنی است این نشانه‌ها الزاماً در همه افراد علامتی جدی به شمار نمی‌رود. پس با داشتن هر یک از آن‌ها نباید به خود یا دیگران برچسب بزنیم، ولی چنانچه این نشانه‌ها را دیدیم باید به متخصص مراجعه کنیم تا ارزیابی شویم و در صورت نیاز درمان را هرچه زودتر آغاز کنیم. از سوی دیگر، باید بدانیم که درمان همیشه با مصرف دارو آغاز نمی‌شود. پس با این نگاه که مایل به مصرف داروهای روان‌پزشکی نیستیم و شانس بهبود و شروع درمان مناسب را از خود نگیریم. **سلامت روان به ما کمک می‌کند هیجاناتمان را به‌درستی مدیریت کنیم و از زندگی لذت ببریم، حتی وقتی مشکلاتی بر سر راهمان وجود دارد. داشتن ذهن و روان سالم به اندازه جسم سالم مهم است.**



# چرخ زندگی



وقتی بیشتر اوقات خود را برای شغل یا تحصیل سپری می‌کنیم، برای ایجاد تعادل بین مسئولیت‌های تحصیلی و شغلی و فردی با چالش‌هایی روبه‌رو خواهیم شد. در طول سال‌ها، راهکارها و ابزارهای مختلف برای ایجاد این تعادل به وجود آمده است و **چرخ زندگی** یکی از این ابزارهاست. این مطلب به شما کمک می‌کند چرخ زندگی خود را ترسیم و وضع خود را ارزیابی کنید.

## چرخ زندگی چیست؟

چرخ زندگی یا چرخ تعادل زندگی ابزاری دیداری است که تعادل زندگی فعلی شما را نشان می‌دهد و برای مثال شما را درباره رضایت از اغلب جنبه‌های مهم زندگی خود مطمئن می‌سازد.

می‌توانید چرخ زندگی خود را با چند طبقه بندی متمرکز بر جنبه‌های مختلف زندگی‌تان ترسیم کنید. معمولاً ۸ تا ۱۰ طبقه، که برای زندگی موفق و رضایت‌بخش مهم است، تعریف می‌شود. این ابزار به شما کمک می‌کند ببینید در حال حاضر چقدر زمان برای هر حوزه صرف می‌کنید و چقدر از آن احساس رضایت دارید. در واقع، این ابزار نوعی خودارزیابی است برای اینکه متوجه شوید چه تغییری در حوزه خاصی از زندگی لازم است تا زندگی شادتر و موفق‌تری داشته باشید. همچنین به اولویت‌بندی در زندگی نیز کمک می‌کند. در ارزیابی چرخ زندگی یک نمودار دایره‌ای وجود دارد که هر قسمت از دایره نشان‌دهنده حوزه‌ای مهم از زندگی شماست؛ بنابراین باید حوزه‌های زندگی خود را مشخص کنید. از این حوزه‌ها در چرخ زندگی استفاده می‌شود:

◀ **رشد فردی** (این حوزه شامل رشد فردی و یادگیری و زمان صرف شده برای اهداف شخصی است)

◀ فرآیند رشد فردی چه اهمیتی برایتان دارد؟

◀ از میزان فعلی رشد فردی خود رضایت دارید؟

◀ آیا برای رشد فردی خود به اندازه کافی وقت می‌گذارید؟

◀ سایر مواردی که می‌توانید در این قسمت در نظر داشته

باشید مشتمل است بر آموزش، تحصیل و مطالعه.

## ◀ شغل و مسائل تحصیلی

- ◀ آیا از شغل فعلی خود رضایت دارید؟
- ◀ آیا به رشته‌ی تحصیلی خود علاقه‌مند هستید؟
- ◀ آیا انگیزه‌ی کافی برای مطالعه دارید؟
- ◀ درباره انجام دادن کارهای روزمره، وظایف و برنامه‌هایتان چطور؟
- ◀ موارد دیگری که باید در این حوزه در نظر داشته باشید راهکارهای تحصیلی و شغلی، تعادل زندگی کاری، هدر رفتن زمان است.

## ◀ مسائل مالی

- ◀ مدیریت، برنامه‌ریزی، پس‌اندازها و مخارج در این حوزه می‌گنجد.
- ◀ پول چقدر برای شما اهمیت دارد؟
- ◀ آیا از وضع اقتصادی اخیر خود راضی هستید؟

## ◀ خلاقیت

- ◀ برای افزایش خلاقیت خود چه کارهایی انجام می‌دهید؟
- ◀ آیا از خلاقیت خود به روش مناسبی استفاده می‌کنید؟
- ◀ چگونه می‌توانید خلاق‌تر باشید؟

## ◀ سرگرمی‌ها و فراغت فردی یا اجتماعی

- ◀ آیا از تعادل فعلی زندگی-کار/تحصیل خود رضایت دارید؟
- ◀ آیا برای سرگرمی‌ها خود زمان کافی دارید؟
- ◀ آیا کاری هست که دوست دارید انجام دهید ولی تا به حال انجام نداده‌اید؟

### ◀ روابط با افراد مهم زندگی

- ◀ کیفیت رابطه‌های شما چگونه است؟
- ◀ چگونه رابطه‌هایتان را مدیریت می‌کنید؟
- ◀ آیا به اندازه کافی با خانواده، دوستان، همسر یا فرزندان‌تان وقت می‌گذرانید؟

### ◀ محیط فیزیکی خانه یا محل تحصیل

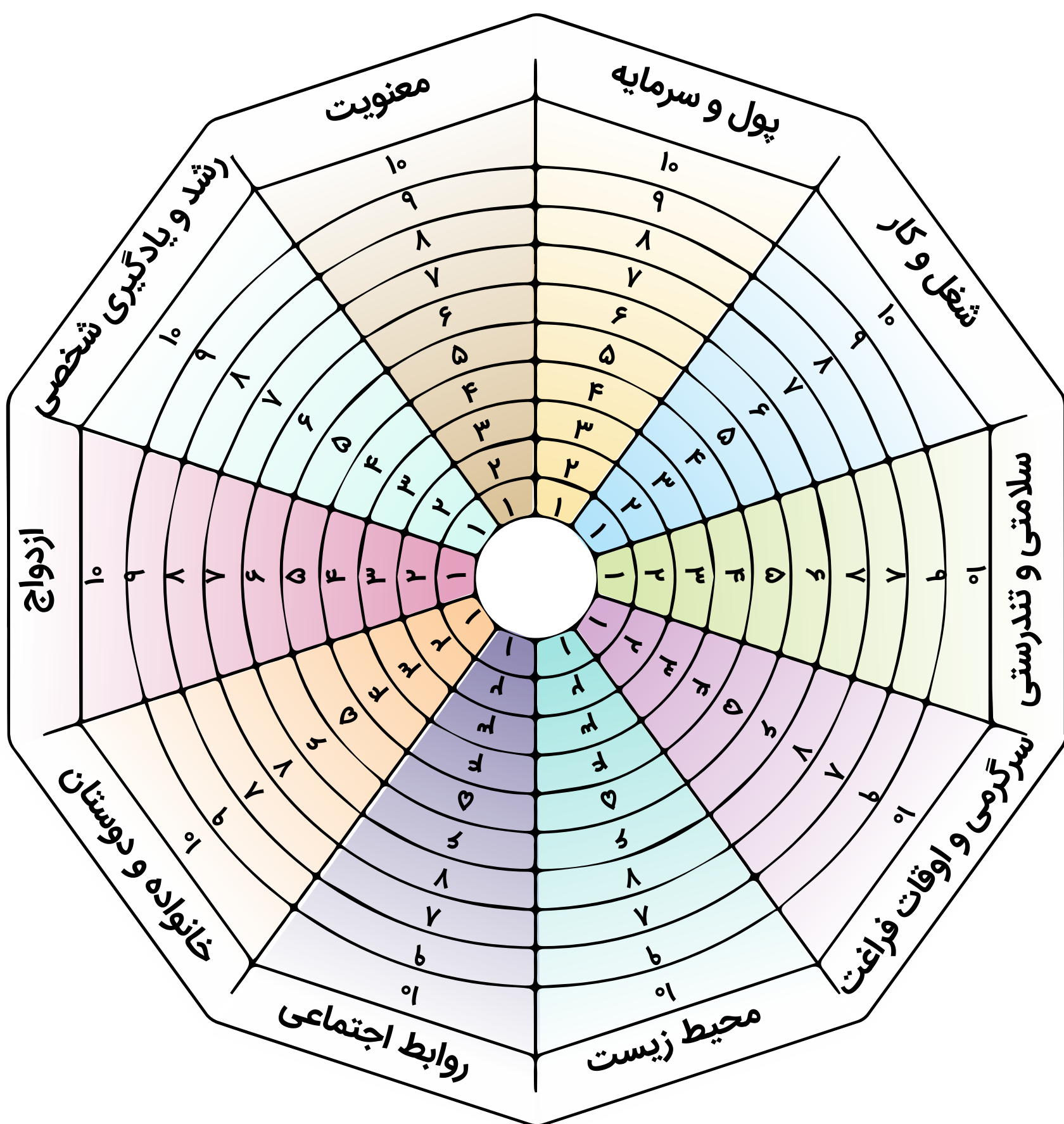
- ◀ در مورد محیط فعلی خود چه احساسی دارید؟
- ◀ این محیط به شما انرژی می‌دهد یا از شما انرژی می‌گیرد؟
- ◀ آیا باعث ایجاد استرس می‌شود؟
- ◀ درباره حضور خویشاوندان، همکلاسی یا همکاران و همسایه‌ها نیز فکر کنید.

### ◀ سلامت (این حوزه را می‌توان به جسمانی و هیجانی تقسیم کرد)

- ◀ درباره سلامت خود چه فکر می‌کنید؟
- ◀ از وضع فعلی سلامت خود راضی هستید؟
- ◀ برای سلامت خود چقدر زمان صرف می‌کنید؟
- ◀ میزان انرژی شما چقدر است؟
- ◀ روند معمول خواب شما چگونه است؟
- ◀ رژیم غذایی فعلی شما چقدر سالم است؟

تا به اینجا به منطق چرخ زندگی و تعریف حوزه‌های مختلف آن پرداختیم. در این بخش ترسیم و استفاده از این ابزار معرفی می‌شود.





## چگونه از چرخ زندگی استفاده کنیم

### گام اول

- حوزه‌های مختلف زندگی خود را مشخص کنید. این حوزه‌ها می‌توانند بر اساس موارد زیر باشند:
- ◁ نقش‌هایی که در زندگی معمول ایفا می‌کنید.
  - ◁ حوزه‌هایی از زندگی که برای شما مهم‌اند.
  - ◁ اولویت‌های (بعضاً جدید) شما در زندگی.

## گام دوم

حالا که حوزه‌های مختلف زندگی خود را مشخص کردید، نموداری دایره‌ای رسم کنید و اسم هر حوزه را خارج از نمودار در هر قسمت بنویسید.

## گام سوم

حوزه‌ها را ارزیابی کنید. شاید در برهه‌ای از زندگی خود باید بر حوزه‌ها یا نقش‌هایی خاص توجهی ویژه داشته باشید. مفهوم نهفته در چرخ زندگی این است که اگر تعادل مناسبی بین حوزه‌ها برقرار کنید، می‌توانید به شادی دست بیابید. سراغ هر حوزه بروید و ببینید در حال حاضر به هر حوزه از ۰ تا ۱۰ چقدر توجه می‌کنید و این عدد را در هر حوزه یادداشت کنید و در نقطه‌ای از هر قسمت دایره که نشان‌دهنده عدد موردنظر شماست، نقطه بگذارید. این کار را برای همه حوزه‌ها انجام دهید.

## گام چهارم

نقطه‌های روی دایره را که هرکدام بیانگر وضع فعلی شما در حوزه‌های مختلف است، به هم متصل کنید. حالا می‌توانید ببینید و مقایسه کنید که هر حوزه زندگی شما کجای چرخ زندگی‌تان قرار دارد و چگونه تعادل زندگی‌تان را تحت‌الشعاع قرار داده است.

## گام پنجم

نتایج به‌دست‌آمده را باحالت آرمانی خود مقایسه کنید. هر حوزه‌ای در زندگی شما توجهی خاص طلب می‌کند؛ خصوصاً در فصل‌های مختلف زندگی؛ بنابراین هدف این نیست که همه حوزه‌ها به یک‌میزان موردتوجه

باشند. نمره آرمانی خود را نیز در هر حوزه یادداشت کنید و بارنگ دیگری نمره آن حوزه را از ۰ تا ۱۰ لحاظ کنید و با یک نقطه در هر قسمت، نمره آرمانی خود را نشان دهید. نقاط نشان‌دهنده وضع آرمانی حوزه‌ها را به هم وصل کنید.

## گام ششم

فاصله بین شرایط فعلی و وضع آرمانی خود را ارزیابی کنید. شاید به برخی حوزه‌ها به‌اندازه کافی توجه نکرده باشید چون به سایر حوزه‌ها بیش‌ازاندازه متمرکز بوده‌اید. با استفاده از این ابزار تصویری، جای خالی زندگی‌تان را پیدا کنید و تصمیم بگیرید که چگونه تعادل موردنظر خود را ایجاد کنید. می‌توانید از این سوالات کمک بگیرید:

□ در هر حوزه چه نمره‌ای برای شما نمره کم محسوب می‌شود؟

□ تمایل دارید در مدت ۱ ماه، ۳ ماه، ۶ ماه، ۱ سال و بیشتر، در هر حوزه چه نمره‌ای کسب کنید؟

□ برای هر حوزه نمره خوب چه نمره‌ای است؟

□ به کدام حوزه باید بیشتر توجه کنید؟

سپس برای هر حوزه هدفی مشخص کنید. اهدافتان باید عینی و مشخص باشند. مثلاً برای پیشرفت در هر حوزه، دقیقاً چه کارهایی باید انجام دهید. به چند مثال عینی از هدف‌گذاری توجه کنید:

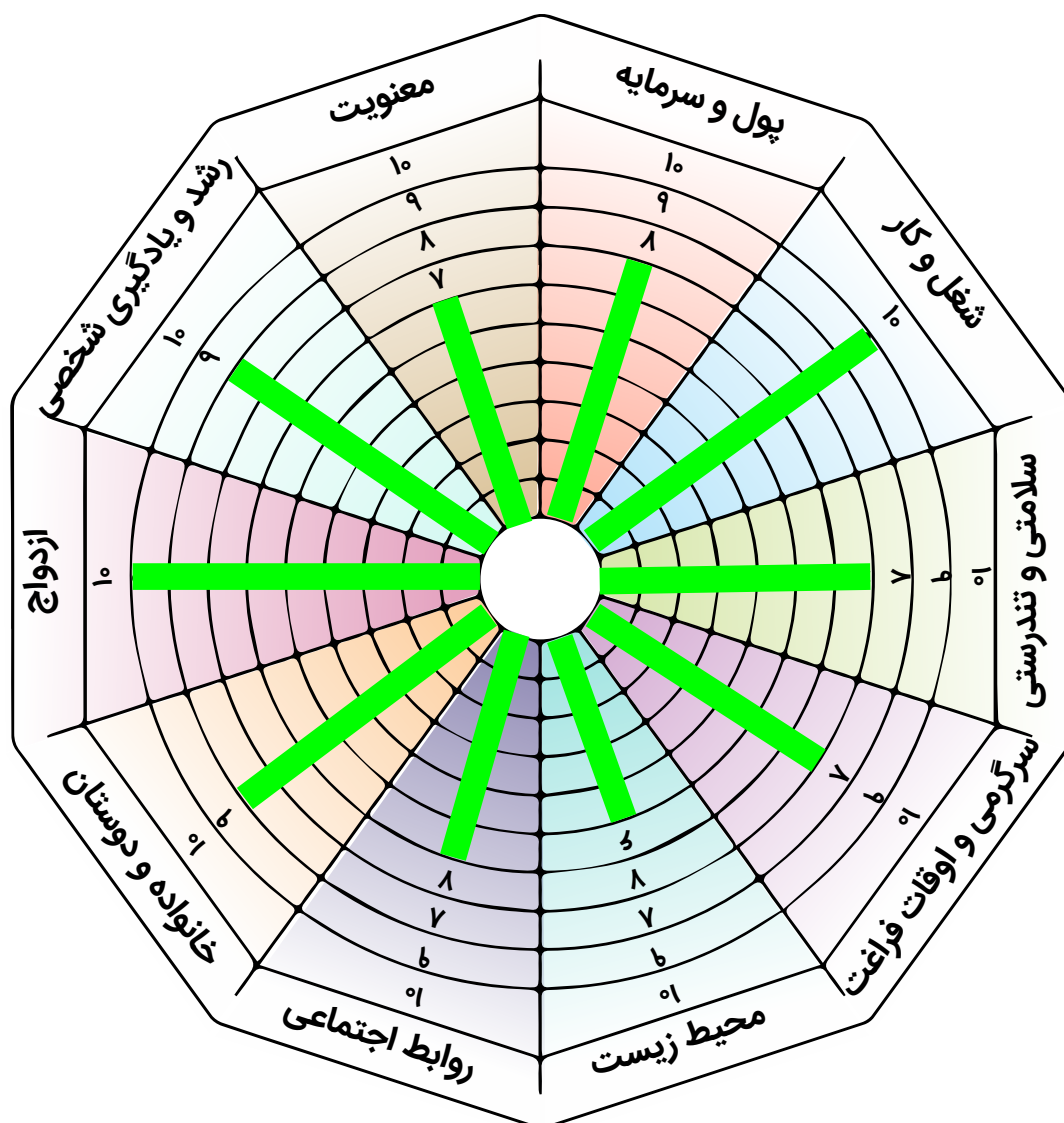
◁ هرروز ۳۰ دقیقه پیاده‌روی

◁ هرروز درست کردن یک وعده‌غذای سالم

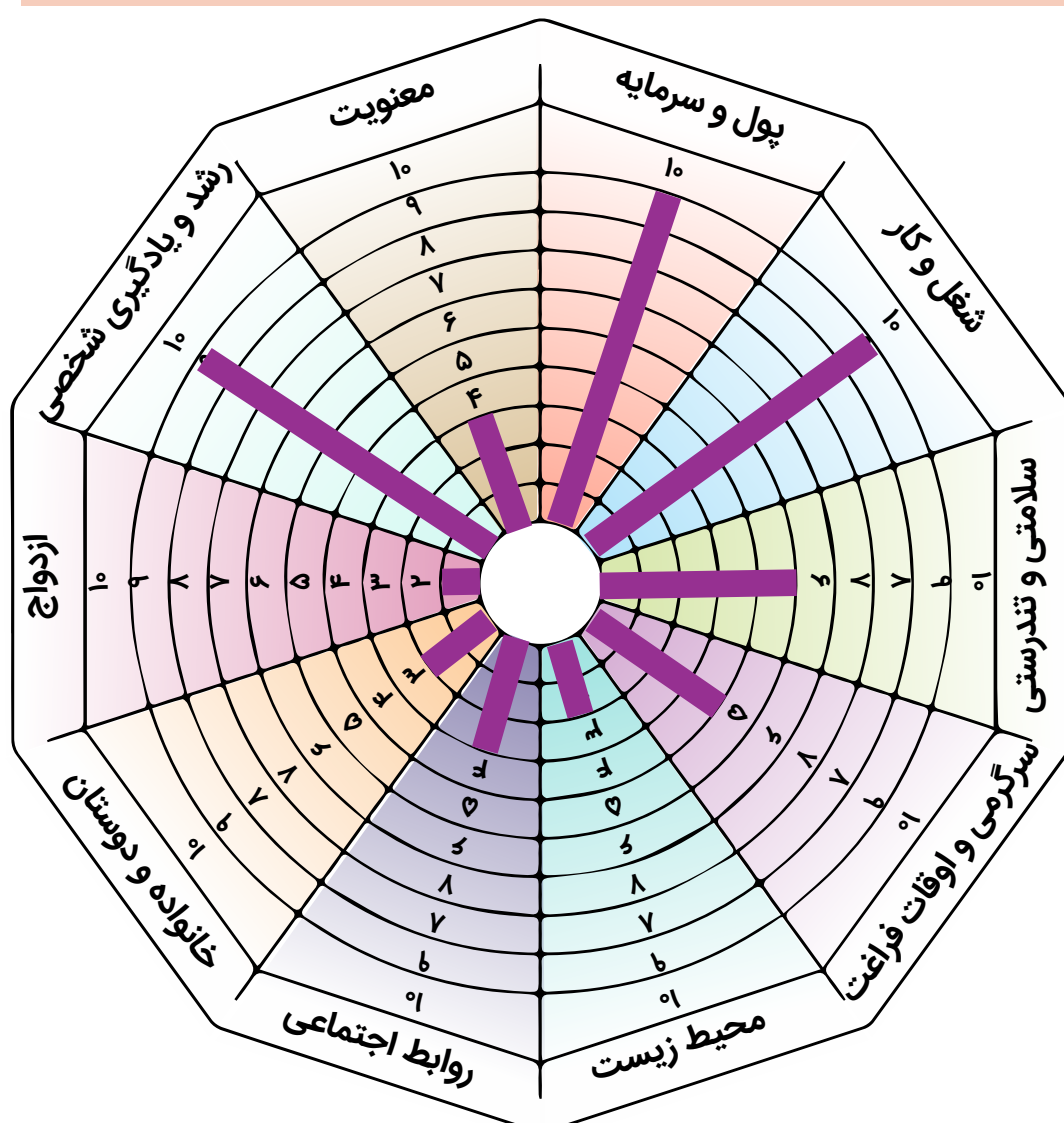
◁ نوشیدن حداقل ۶ لیوان آب در روز

▷ روزی ۱۵ دقیقه مدیتیشن  
 ▷ با استفاده از ابزار چرخ زندگی، حوزه‌های زندگی خود را مشخص و وضع فعلی و آرمانی خود را تعریف کنید و سپس برای ایجاد تعادل زندگی کاری، تحصیلی و شخصی خود گام بردارید.

### چرخ متعادل



### چرخ نامتعادل





# شکر زیبا

در زندگی همه، لحظات زشت و زیبا وجود دارد. زندگی روزمره ما ترکیبی از اتفاقات مطلوب و نامطلوب است. شاید تعداد اتفاقات مطلوب و نامطلوب در روزهای مختلف متفاوت باشد، اما نمی‌توان انکار کرد که در بدترین روزهای زندگی هم لحظات ناب و زیبا می‌تواند شکل بگیرد. کافی است این اتفاقات کوچک را ببینیم و روی آنها متمرکز شویم. فرقی نمی‌کند چقدر

کوچک و کم‌اهمیت باشد، یا  
در مقابل سیل عظیم اتفاقات  
نامطلوب چقدر جزئی باشد. مهم  
این است که آن‌ها را ببینیم و برای به وقوع  
پیوستن آن‌ها شکرگزار باشیم. واقعیت این  
است که در بدترین اوضاع هم می‌توان  
باز بهانه‌ای برای شکرگزاری پیدا کرد. بهتر  
است فهرستی داشته باشیم از ۵ مورد از  
اتفاقات و داشته‌هایی که می‌توانیم به  
خاطر آن‌ها شاکر باشیم. این فهرست را در  
دسترس داشته باشیم و نعمت‌هایی را که  
در اختیارمان است به خود گوشزد کنیم.  
به‌علاوه می‌توانیم هرروز اتفاقات خوشایند  
را بنویسیم و در پایان هفته آن‌ها را مرور  
کنیم. به‌احتمال زیاد، از نعمت‌هایی که در  
اختیارمان بوده شگفت‌زده خواهیم شد.  
مطالعات علمی نشان می‌دهد شکرگزاری  
سبب افزایش سطح شادابی می‌گردد و  
میزان اضطراب و تنش را کاهش می‌دهد.

# پیام مشاور

PAYAM MOSHAVER

ISSUE 235

صاحب امتیاز	مرکز مشاوره دانشگاه تهران
مدیر مسئول	دکتر مجید صفاری نیا
سردبیر	حمید پیروی
تنظیم مطالب	فاطمه حسین پور
نویسندگان	فاطمه حسین پور، دکتر معصومه صفری
ویراستار	فاطمه ویسی
امور اجرایی	سپیده معتمدی
طراح گرافیک	علی صیدی
	سولماز طاهری
	حمیدرضا منتظری

Mobile Edition

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  
[ch.saorg.ir](http://ch.saorg.ir)



آدرس ایمیل نشریه پیام مشاور  
[PayameMoshaver@ut.ac.ir](mailto:PayameMoshaver@ut.ac.ir)



اپلیکیشن تلفن همراه  
پیام مشاور



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

۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸