

در این شماره می‌خوانید:

- ۴۱ شکرگزاری
- ۴۲ قرنطینه و مشکلات بین فردی
- ۴۳ عادت‌های جدید، زندگی تازه
- ۴۴ قدرت سازگاری با شرایط جدید

خودمراقبتی و دیگر مراقبتی  
مسئولیت فردی و اجتماعی

## شکرگزاری

«وَمَنْ شَكَرَ فَإِنَّمَا يَظْكُرُ لِنَفْسِهِ»

«هرکس شکر کند، به سود خود شکر کرده است.» (قرآن، نمل: ۴۰)

۲. هرروز، چند دقیقه با خودمان خلوت کنیم و درباره موضوعات و موقعیت‌هایی فکر کنیم که ما را خوشحال می‌کنند. وقتی به داشته‌هایمان فکر می‌کنیم، که داشتن‌شان حالمان را خوب می‌کند، احساس بهتر و وضعیت ذهنی بهتری خواهیم داشت. ۳. برای شکرگزاری به دنبال نعمت‌های بزرگ و داشته‌های عظیم نباشیم. فرصت‌های کوتاه هم دلیلی برای شکرگزاری بودن ماست. ۴. لازم است که ما احساس درونی‌مان را ابراز کنیم. در مطالعه‌ای که صورت پذیرفته است، ابراز سپاسگزاری و قدردانی سطح شادی افراد را بالا می‌برد. در این مطالعه از شرکت‌کنندگان درخواست شد نامه‌ای بنویسند و در آن از یک نفر قدردانی کنند. مشاهده شد که سطح شادی آنها ۲ تا ۴ درصد بالا رفت. وقتی همین افراد مستقیماً با فرد دیگر تماس گرفتند و از او قدردانی کردند، این سطح ۴ تا ۱۹ درصد بالا رفت.

یادمان باشد با همه دشواری‌هایی که شرایط فعلی ایجاد کرده است می‌توانیم دلایلی برای شاد بودن و شکرگزاری پیدا کنیم. اگر خود و عزیزانمان سالم هستیم، بزرگترین دلیل را برای شکرگزاری داریم. اینکه احتمالاً بیشتر قدر داشته‌هایمان را می‌دانیم و بیشتر سعی می‌کنیم مراقب سلامتی‌مان باشیم به معنای آن است که رشد کرده‌ایم. این رشد دلیل خوبی برای شکرگزاری است. از همه این‌ها گذشته، ما این روزها می‌شنویم که طبیعت با قرنطینه شدن افراد در کشورهای مختلف در حال احیای خود و بازگشت به سلامتی است زیرا آلودگی‌های زیست‌محیطی کاهش پیدا کرده‌اند. با وجود اینکه ممکن است روزگار سختی را بگذرانیم، اما می‌توانیم با فکر کردن به اتفاقات سازنده‌ای که در این مدت رخ داده است تلاش کنیم تا نیروی عظیم شکرگزاری را در خود زنده نگه داریم.

شکر نعمت نعمت افزون کند  
کفر نعمت از کفت بیرون کند

از جمله فضایل اخلاقی که بسیار به ما سفارش شده است شکرگزاری است. جالب است بدانید منابع علمی زیادی تأیید می‌کنند که شکرگزاری در سلامت روان ما تأثیر بسزایی دارد. تحقیقات نشان می‌دهند که شکرگزاری با بروز عواطف مثبت در فرد و بهبود سلامت عمومی او مرتبط است. قدردان بودن سبب می‌شود افراد شادتر و خوش‌بین‌تر باشند. در نهایت اینکه شکرگزاری روی درک ما از کیفیت زندگی و وقایع پیرامونمان تأثیر می‌گذارد. شاید این حرف‌ها در شرایط فعلی و با وجود فراگیری کرونا چندان مورد توجه ما نباشد، شاید از بین ما کسانی باشند که در همین جریان یک یا چند نفر از عزیزانشان را از دست داده باشند یا درگیر بیماری خود یا عزیزانشان باشند. اگر هم چنین نباشد، همین‌که نگران این اتفاق هستیم کافی است تا فراموش نکنیم که باید شکرگزار بسیاری از نعمت‌هایی باشیم که در اختیارمان است. با این همه، نباید از یاد ببریم که شکرگزاری برای سلامت روان ما الزامی است. شاید اگر بتوانیم در همین دوران این ویژگی را در خود تقویت کنیم، در آینده هم بتوانیم تغییرات بزرگی در زندگی و سلامت روانمان ایجاد کنیم. برای شکرگزاری می‌توانیم از راهکارهایی که در ادامه می‌آید بهره ببریم. ۱. هرروز، نعمت‌هایی را که در اختیارمان است برشماریم. لازم نیست فهرست طولانی و بلندی داشته باشیم؛ ممکن است در لیست ما یک یا دو نعمت برای شکرگزاری باشد. مهم این است که هرروز آن‌ها را به خودمان یادآوری کنیم. سلامتی، داشتن خانواده و بودن در کنار آن‌ها در این فهرست قرار می‌گیرد. همین که عزیزانی را داریم که برایشان نگران باشیم به معنای این است که تنها نیستیم.

بعضی از تحقیقات نشان‌دهنده این است که وقتی قرنطینه به مدت طولانی ادامه می‌یابد، حتی امواج مغزی افراد تغییر می‌کند. مثلاً، وقتی فرد در مواجهه با نور و تحرکات محیطی محدود قرار می‌گیرد، مغز عملکرد خود را کاهش می‌دهد تا انرژی‌اش را حفظ کند. در این حالت است که افراد تمایل کمتری به صحبت کردن با یکدیگر دارند. هیچ‌کدام از ما دوست نداریم افرادی که با آن‌ها در تعامل هستیم به این حالت دچار شوند. خبر خوب آنکه ما می‌توانیم این موقعیت را بهبود بخشیم و نگذاریم این کناره‌گیری‌ها حال همه‌مان را بد کند.

باید به خاطر داشته باشیم گاهی ما از دیگران دلخور می‌شویم، اما بهتر است به جای تمرکز بر لایه سطحی ناراحتی به آنچه واقعاً دلخورمان کرده است فکر کنیم. مثلاً، اگر ناراحتیم که دیگری زباله‌ها را دم در گذاشته است، ببینیم این مسئله واقعاً چرا باعث دلخوری ما شده است. ممکن است ما از این احساس دلخور شده باشیم که نادیده گرفته شدیم و به ما اهمیت نداده‌اند. برای همین پیشنهاد می‌کنیم به آنچه واقعاً ناراحتان کرده است بپردازیم. این فرصت زمان خوبی برای خودشناسی و حل‌وفصل مسائلی است که ما را ناراحت کرده است.

بهتر است در این ایام فضا و زمان را به شیوه‌ای منطقی تقسیم کنیم. هروقت زمانی برای تنهایی نیاز داریم، بهتر است این مسئله را به اطلاع دیگران برسانیم و به این خواسته یکدیگر احترام بگذاریم. بهتر است باهم قرار بگذاریم و مشخص کنیم که می‌خواهیم چه مدت از روز را در کنار یکدیگر بگذرانیم. یادمان باشد قرار نیست در این مدت همیشه کنار هم باشیم و همه فعالیت‌هایمان

مشترک باشد. پس بیاموزیم که چطور با توافق یکدیگر زمان و فضای مشترکمان را تقسیم کنیم. یادمان باشد می‌توانیم با مدیریت زمان لذت‌ها و تفریحات مشترکی را با هم رقم بزنیم. یادمان باشد لازم است همه ما حتی در این شرایط هم فضای خصوصی‌مان را داشته باشیم و به فضای شخصی یکدیگر احترام بگذاریم.

یادمان باشد سرگرمی در این ایام نیاز است. می‌توانیم با یکدیگر

فعالیت‌های سرگرم‌کننده مشترکی ترتیب دهیم، بازی‌های جدید را امتحان کنیم، فیلم ببینیم، کتاب بخوانیم، عادت‌های ورزشی ترتیب دهیم یا حتی کارهای جدید را امتحان کنیم. این کارها باعث می‌شود هم بابت گذران وقتمان احساس گناه نکنیم هم لحظات خوشی را با یکدیگر رقم بزنیم.

یادمان باشد قرار نیست در این ایام ارتباطمان را کاملاً با دنیای بیرون قطع کنیم، بلکه لازم است ارتباط مجازی‌مان را با دنیای بیرون و سایر افراد حفظ کنیم. رسانه‌های ارتباط‌جمعی به ما کمک زیادی می‌کنند. بهتر است در این ایام از این امکان غافل نشویم و با همه مشکلات موجود خاطره‌های خوبی را خلق کنیم.



وقتی قرار است برای مدتی طولانی در خانه بمانیم و تقریباً بیشتر اوقات‌مان را در کنار هم بگذرانیم، دیگر فقط درگیر نگرانی‌ها و مشکلات خودمان نیستیم. فرقی نمی‌کند با همسرمان در خانه هستیم یا با والدین، خواهر و برادرهایمان. مهم این است که به‌گونه‌ای با یکدیگر تعامل داشته باشیم که باعث آزار و ناراحتی یکدیگر نشویم. شاید بعضی از افراد تصور کنند که وقتی ما یکدیگر را دوست داریم پس الزاماً باید روزهای خوبی هم داشته باشیم و بدون دردسر این روزها را بگذرانیم اما شواهد چیز دیگری را نشان می‌دهد. اینکه سر چه مسئله‌ای کارمان به بحث بکشد یا چقدر این کشمکش طول بکشد ممکن است متفاوت باشد، اما به‌هرحال باید بدانیم که این اتفاق چندان دور از ذهن نیست. باید برای این لحظات آماده باشیم.

آستانه تحمل و واکنش هر یک از ما در شرایط قرنطینه متفاوت است، اما تحقیقات نشان‌دهنده این است که قرنطینه ممکن است باعث برآشفستگی، بی‌حوصلگی، ناکامی، احساس تنهایی و تنش در افراد شود.

بودن در قرنطینه سبب می‌شود برخی افراد به‌طور افراطی بابت ابتلاء به بیماری نگران شوند و حتی علائم کوچک و ناچیز را به چشم فاجعه ببینند. کافی است متوجه شوید کسی که با او در خانه هستید سرفه می‌کند آن‌وقت به‌شدت برای سلامتی خود و او نگران می‌شوید. همین نگرانی بیش‌ازحد است که سبب می‌شود افراد در این شرایط بیشتر علائم اضطراب، افسردگی و حتی اختلال استرس بعد از حادثه را نشان دهند.



# عادت‌های جدید، زندگی تازه



عادت‌های ما آینده‌ما را می‌سازند. ما با ایجاد عادت‌های خوب می‌توانیم آینده‌مان را نیکوتر و سازنده‌تر رقم بزنیم. یکی از پیشنهاد‌های مطرح‌شده در روزهای قرنطینه تلاش برای ایجاد عادت‌های جدید است. عادت‌هایی که آینده‌ما را هرچه بهتر می‌سازند. این روزها که بگذرد می‌توانیم بگوییم در این روزها عادت جدید و سازنده‌ای را در زندگی‌مان ایجاد کرده‌ایم. به جای غصه‌خوردن و صرفاً نگران بودن می‌توانیم برای این هدف برنامه‌ریزی کنیم. **راهکارهایی که در ادامه می‌آید کمک‌کننده است. لازم نیست به تغییرات بزرگ فکر کنیم. همین که تغییرات کوچکی را ایجاد کنیم گام بزرگی برداشته‌ایم.**

**۴ یادمان باشد عادت‌ها آنی و یک‌شبه ایجاد نمی‌شود.** دست کم، یک دوره‌ی حدوداً چهل‌روزه باید به خودمان فرصت دهیم تا عادت جدیدی را شکل دهیم.

**۴ رهرو آن است که آهسته و پیوسته رود.** باید به تغییراتی که قصد ایجاد کردن‌شان را داریم پایبند بمانیم. پیوستگی برای ایجاد عادت بسیار مهم است. مثلاً، اگر قرار است خود را به ورزش کردن عادت دهیم، بهتر است به انجام دادن حرکات ورزشی طبق برنامه‌ریزی‌مان، حتی اگر کم و کوتاه باشند، پایبند بمانیم.

**۴ سنگ بزرگ نشانه‌نزدن است.** از کارها و تغییرات کوچک شروع کنیم. اگر در ابتدای مسیر به گام‌های کوچک‌تر بسنده کنیم، انگیزه و احساس موفقیت‌مان بالا می‌رود. مثلاً، اگر می‌خواهیم خود را به مطالعه عادت دهیم، بهتر است از مطالعه‌ی چند صفحه در روز شروع کنیم.

**۴ می‌توانیم عوامل وسوسه‌کننده را از محیط دور کنیم.** برای مثال: اگر قصد داریم سیگار را ترک کنیم، بهتر است سیگار و هرآنچه ما را به یاد آن می‌اندازد از محیط پیرامونمان دور کنیم.

**۴ بدانیم که تغییر و ایجاد عادت جدید ممکن است سخت و دشوار باشد.** نمی‌توانیم انتظار داشته باشیم همه‌چیز همیشه به‌خوبی پیش برود. با در نظر داشتن مزایایی که به دست می‌آوریم می‌توانیم سختی‌ها را پشت سر بگذاریم.

**۴ از پیشرفت‌ها غافل نمانیم.** خوب است در جریان حرکت به سوی هدفمان پیشرفت‌هایمان را در نظر داشته باشیم و حتی آن‌ها را بنویسیم.

**۴ یادمان باشد عادت‌ها آنی و یک‌شبه ایجاد نمی‌شود.** دست کم، یک دوره‌ی حدوداً چهل‌روزه باید به خودمان فرصت دهیم تا عادت جدیدی را شکل دهیم.

**۴ رهرو آن است که آهسته و پیوسته رود.** باید به تغییراتی که قصد ایجاد کردن‌شان را داریم پایبند بمانیم. پیوستگی برای ایجاد عادت بسیار مهم است. مثلاً، اگر قرار است خود را به ورزش کردن عادت دهیم، بهتر است به انجام دادن حرکات ورزشی طبق برنامه‌ریزی‌مان، حتی اگر کم و کوتاه باشند، پایبند بمانیم.

**۴ سنگ بزرگ نشانه‌نزدن است.** از کارها و تغییرات کوچک شروع کنیم. اگر در ابتدای مسیر به گام‌های کوچک‌تر بسنده کنیم، انگیزه و احساس موفقیت‌مان بالا می‌رود. مثلاً، اگر می‌خواهیم خود را به مطالعه عادت دهیم، بهتر است از مطالعه‌ی چند صفحه در روز شروع کنیم.

**۴ تغییرات را به خودمان یادآوری کنیم.** باید در روزهای پیش از شکل‌گیری هر عادت، تغییرات را به خودمان یادآوری کنیم تا کم‌کم وارد زندگی روزمره‌مان شود.

**۴ به دنبال همراه باشیم.** ایجاد عادت با وجود همراه راحت‌تر می‌شود. مثلاً، برای عادت دادن خود به برنامه‌ی غذایی مناسب و سالم با یکی از دوستانمان قرار بگذاریم و هر دو به آن مقید بمانیم.

**۴ از خودمان بیش‌ازحد انتظار نداشته باشیم.** شکی نیست که همه‌ما در مسیری که پیش می‌رویم گاه، کم و زیاد، از مسیر

در نهایت، آنچه باید به خاطر داشته باشیم این است که انتخاب با خود ماست. می‌توانیم این دوران را با خمودی و نگرانی به سر بریم یا از آن فرصتی برای رشد و تغییر بسازیم. دستاورد این روزها در آینده‌ما اثر مطلوبی دارد.





صاحب امتیاز	مرکز مشاوره دانشگاه تهران
مدیر مسئول	دکتر منصوره السادات صادقی
سردبیر	حمید پیروی
نویسندگان	فاطمه حسین پور، یلدا طبسی، معصومه صفری
ویراستار	سپیده معتمدی
امور اجرایی	علی صیدی
طراح گرافیک	حمیدرضا منتظری
تیراژ	نسخه ۴۰/۰۰۰



## قدرت سازگاری با شرایط جدید

سازگاری و انعطاف‌پذیری جزء مهارت‌هایی هستند که به ما کمک می‌کنند تا در موقعیت‌های مختلف بتوانیم خود را با شرایط تطبیق دهیم و رفتارهای کارآمد خود را تقویت کنیم. برخی از روانشناسان معتقدند نداشتن این مهارت منجر به ناتوانی فرد در برخی از جنبه‌های زندگی می‌شود و عدم انعطاف‌پذیری زمینه‌ساز بسیاری از بیماری‌های روانشناختی در افراد است. بسیاری از کارفرمایان در متقاضیان یک پُست کاری به دنبال این ویژگی می‌گردند. افرادی می‌توانند به خوبی کار کنند که با شرایط مختلف کنار بیایند. با بروز **بحران کرونا** اهمیت انعطاف‌پذیری و سازگاری بیشتر شده است.

با بروز این بیماری در سطح جهانی خواه ناخواه زندگی همه ما تغییر کرده است. این تغییرات ممکن است خوشایند یا ناخوشایند باشند. گروهی از ما ممکن است شغل خود را از دست داده باشیم، ممکن است نتوانیم دیگر به راحتی دوستانمان را ملاقات کنیم، ممکن است مجبور شویم ساعت‌های بیشتری در خانه بمانیم. تغییرات بسیاری که زندگی همه ما را متأثر کرده است. آنچه بین افراد تفاوت ایجاد می‌کند شیوه واکنش آنها به این تغییرات است. اینکه چقدر می‌توانیم با شرایط جدید سازگار شویم یکی از عواملی است که تعیین می‌کند تا چه حد این دوران را به سلامت و با دل خوش سپری خواهیم کرد.

### راهکارهایی برای افزایش سازگاری و انعطاف‌پذیری:

- \* فرصت‌های جدید را دریابیم. با وجود سختی‌ها و دشواری‌های پیش‌آمده، فرصت‌های جدیدی هم وجود دارد که می‌توانیم از آن‌ها لذت ببریم. با بروز این بحران همه ما بیشتر از اهمیت نعمت سلامتی‌مان آگاه شدیم. در فرصت پیش‌آمده، بیشتر می‌توانیم با اعضای خانواده‌مان تعامل داشته باشیم. وقت بیشتری در خانه داریم که می‌توانیم مهارت‌های جدیدی را آموزش ببینیم.
  - \* وقتی با مشکلی روبه‌رو می‌شویم، به جای عقب‌نشینی، می‌توانیم به دنبال راه‌حل‌های جدید باشیم.
  - \* تلاش کنیم، به جای فرار از چالش‌ها، به دنبال ایجاد تغییرات کوچک در زندگی‌مان باشیم تا بتوانیم چالش‌ها را پشت‌سر بگذاریم.
  - \* در این فرصت، می‌توانیم نگاهی به گذشته بیندازیم و دوباره ارزش‌ها و اهدافمان را در زندگی بازنگری کنیم.
  - \* کمی در رفتارهای دیگران دقیق شویم و راهکارهای آن‌ها را برای سازگاری با شرایط پیش‌آمده ارزیابی کنیم. شاید درس‌های مفیدی بیاموزیم.
  - \* به دنبال راهکارهایی باشیم که با وجود شرایط پیش‌آمده بتوانیم کماکان زندگی روزمره‌مان را حفظ کنیم. مثلاً، اگر امکان ورزش کردن در پارک یا باشگاه وجود ندارد، در خانه ورزش کنیم. برنامه‌ها و اپلیکیشن‌های زیادی وجود دارند که به ما کمک می‌کنند.
  - \* می‌توانیم به سراغ کارهایی برویم که خارج از برنامه معمول روزانه‌مان است، اما هیچگاه برای پرداختن به آن‌ها وقت کافی نداشته‌ایم.
  - \* برای یافتن راهکار مناسب تغییرات را شناسایی و حتی فهرستی از آن‌ها تهیه کنیم.
  - \* به جای فکر کردن به سختی‌ها و نگرانی‌ها، به دنبال کشف فرصت‌هایی برای رشد باشیم.
  - \* به جای فکر کردن به آنچه نمی‌توانیم به آن برسیم، برای رسیدن به خواسته‌هایمان برنامه‌ریزی کنیم.
  - \* مدیریت زمان را یاد بگیریم.
  - \* مراقب سلامتی، تغذیه و خوابمان باشیم.
  - \* تلاش کنیم ارتباطات اجتماعی‌مان را حفظ کنیم. یادمان باشد ارتباط با دیگران از نیازهای اساسی ماست.
- یادمان باشد این دوران خواهد گذشت. برنده کسی است که بتواند به‌رغم وجود محدودیت‌ها به زندگی مؤثر و غنی خود ادامه دهد.**

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](http://www.iransco.org)



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



اپلیکیشن تلفن همراه  
پیام‌مشاور

کافه بازار



سیب‌اپ



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

۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸