



در این شماره می خوانیم:

- مدیر زندگی خود باشیم
- از مسیر لذت ببر
- به مناسبت روز روانشناس (۹ اردیبهشت)
- برنامه ریزی در سال جدید
- فرسودگی روانی یا خستگی ذهنی چیست؟
- تو در هر حال ارزشمندی
- آیین نامه آموزشی دوره دکتری
- معرفی کتاب تفکر سریع و کند



مدیر زندگی خود باشیم

دکتر هاجر فلاح زاده: عضو هیئت علمی دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی و رئیس اداره مشاوره مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه شهید بهشتی

چه کارهایی بهترین عملکرد را داریم و برای به حداکثر رساندن توانایی‌های خود در این زمینه‌ها تلاش کنیم. سپس مسئولیت‌های خود را اولویت‌بندی کرده و مشخص کنیم کدام یک از آن‌ها مهم‌ترین هستند و توجه خود را روی آن‌ها متمرکز نموده و از حواسپرتی اجتناب کنیم. سپس به دنبال روش‌هایی مؤثر و کارآمد (مانند استفاده از کتاب‌های برنامه‌ریزی، و نصب اپلیکیشن مدیریت زمان) بگردیم، که به ما در مدیریت زمان کمک و فعالیت‌های روزانه را ساده می‌کند. در ادامه به هر مرحله از یک فعالیت، مهلتی اختصاص دهیم و طبق برنامه زمان‌بندی شده عمل کنیم. لازم است در هر زمان، وقت و انرژی و توانایی‌های خود را بر روی یک فعالیت متمرکز کنیم. قبل از پرداختن به کار دیگری، کار قبلی را به طور کامل انجام دهیم و اصطلاحاً پرونده آن را ببندیم تا بتوانیم زمان و تلاش خود را به طور مؤثر مدیریت کنیم. در کنار موارد بالا، لازم است از سلامتی و تندرستی خود مراقبت نمائیم و بر کاهش عوامل استرس‌زا تمرکز کنیم. در نهایت پیشرفت خود را در رسیدن به اهداف ارزیابی کنیم. آن‌هایی که از جای خود می‌جنبند، گاهی می‌بازند و آن‌هایی که نمی‌جنبند، همیشه می‌بازند. به امید موفقیت همه شما در سال جدید

مدیر خود بودن به معنای متکی بودن به خود، تسلط بر خود و وابسته نبودن به دیگران و انضباط فردی است. برای اینکه مدیر زندگی خود باشیم، لازم است مجموعه مهارت‌ها یا توانایی‌هایی را در خود پرورش دهیم. این مهارت‌ها به ما اجازه می‌دهد افکار، احساسات، و رفتارهای خود را در جهت مناسب هدایت کنیم. به این معنا که از یک سو بتوانیم درک درستی از هیجانات خود (غم، خشم، ترس، و شادی) داشته باشیم و در صورت برانگیخته شدن، آن‌ها را به شیوه درستی ابراز، هدایت، و کنترل کنیم، تا باعث آسیب رسیدن به خود یا دیگران نشود. از سوی دیگر، از ماهیت افکار خود آگاهی داشته و با پروراندن افکار منفی، مخرب، و ناکارآمد اجازه تسلط آن‌ها را بر کل وجود خود ندهیم. همچنین مسئولیت رفتارهای خود را پذیرفته و در جهت ارتقاء رفتارهای مناسب و پسندیده و اصلاح رفتارهای ناسازگارانه و مخرب خود تلاش کنیم. به گفته جان مکسول، بزرگترین روز همه ما روزی است که مسئولیت تمام نگرش‌ها و رفتارهایمان را تمام و کمال بر عهده بگیریم. جنبه دیگری از مدیر خود بودن، مدیریت زمان است. برای این کار لازم است ابتدا نقاط قوت خود را ارزیابی کرده و مشخص کنیم که در



اسامه‌نامه راه‌نوا
دانشگاه شهید بهشتی
از دیهشت ۱۳۹۲ - سال سوم

صاحب امتیاز: معاونت فرهنگی - اجتماعی دانشگاه شهید بهشتی

نشریه تخصصی سلامت روان وابسته به مرکز مشاوره و سبک زندگی

مدیر مسئول: دکتر وحید صادقی فیروزآبادی

شورای سردبیری: دکتر مرضیه ابراهیمی، زهرا جانقربانیان و دکتر هاجر فلاح‌زاده

اعضای تحریریه: دکتر هاجر فلاح‌زاده، مهدی فرحبخش، فرحناز جلوپاری، طاهره اسدی،

دکتر یوسف اسمری، مائده امین‌الرعایا، دکتر مریم حکمت‌پور، ریحانه السادات رضوی

مدیر اجرایی: فاطمه فولادی

صفحه آرایی و جلد: محمدجواد محسنی

طراح لوگو: محمد نباتی نژاد

ویراستار: سمانه مومن

نشانی: تهران، بزرگراه شهید چمران، ولنجک، میدان شهید شهریاری، دانشگاه شهید بهشتی

معاونت فرهنگی - اجتماعی، مرکز مشاوره و سبک زندگی

کانال تلگرام: @sbu.counseling

شماره تماس: ۰۲۶۶۷۰۲۹۹۰ - ۲۲۴۳۱۸۲۶

تمامی حقوق مادی و معنوی متعلق به دانشگاه شهید بهشتی است





از مسیر لذت ببر

مهدی فرحبخش، دانشجوی کارشناسی دانشگاه شهید بهشتی

در شیئی تاریک به افکار عمیقی فرو می‌رویم، فکری که با اشتباهات گذشته و تصمیمات نادرستمان شروع می‌شود، با رویا پردازی و ترس‌های مربوط به آینده ادامه پیدا کرده و با فکر به این که فردا صبح زود باید به دانشگاه یا سر کار برویم خاتمه می‌یابد. افکاری که گاهی شکل وسواس می‌گیرند و آرامش را از ما سلب می‌کنند. فکری که در مورد لباس منتخب برای مهمانی فردا عصر و مسائل مهم‌تری همچون مسیر شغلی و اهداف آینده، صبح آینده در مسیر همیشگی خود قدم می‌زنیم که شعار تبلیغاتی نوشیدنی‌ای از پشت شیشه‌های یک مغازه توجه ما را به خود جلب می‌کند: "در زمان حال زندگی کن". این جمله ما را به فکر فرو می‌برد. یاد جمله‌ای از بودا می‌افتیم؛ "راز سلامتی برای ذهن و بدن، سوگواری برای گذشته، نگرانی در مورد آینده، یا پیش بینی مشکلات نیست، بلکه زندگی عاقلانه و با شور و شوق در لحظه حال است". ذهنمان با مرور این جملات درگیر می‌شود. رعب انگیز است اما عقربه‌های ساعت بدون وقفه پیش می‌روند و با هر حرکت ما را به اتمام زندگی‌مان نزدیک تر میکنند. مرگی آرام اما حتمی. تمام دغدغه‌هایمان را فراموش می‌کنیم، دیگر برایمان مهم نیست چه لباسی در مهمانی عصر می‌پوشیم. حال که از زندگی روزمره خارج شده ایم و گذر توقف ناپذیر زمان برایمان ملموس شده، احساس می‌کنیم هیچ وقتی برای افسوس مربوط به اشتباهات گذشته و رویا پردازی مربوط به احتمالات آینده نداریم. به یاد فعالیت‌هایی می‌افتیم که مدت زیادی است قصد انجام آن را داریم اما به دلایل مختلف از انجام آن سر باز می‌زنیم. کتاب‌ها و فیلم‌های دوست داشتنی‌ای

را نشان کرده‌ایم که مدت‌ها است به سراغ آن‌ها نرفته‌ایم. به یاد دوستان و عزیزانی می‌افتیم که زمان زیادی است از آنها خبری نگرفته‌ایم. تصمیم می‌گیریم از همان لحظه وقت بیشتری را صرف کارهایی بکنیم که از ته دل دوستشان داریم. زندگی را همچون مسیری پر پیچ و خم به سمت قله‌ای مرتفع می‌بینیم. بعضی افراد به لذت فتح قله به این سفر پرخطر می‌روند و پس از فتح آن متوجه می‌شوند که دیگر شوقی و ذوقی ندارند. اما افراد دیگری نیز وجود دارند که از لحظه لحظه‌ی مسیر به قله، از باد ملایم، طبیعت بکر، سکوت، آرامش و اشتیاق فتح قله لذت می‌برند. گروه دوم در سر تا سر مسیر، لبخند می‌زنند و نهایت لذت را از مسیر زندگی تجربه می‌کنند در حالی که گروه اول فقط برای رسیدن به قله می‌جنگند و پس از رسیدن به آن متوجه کوتاهی لذت آن و از دست دادن زیبایی مسیر طی شده می‌شوند. رمز خوشحالی، زندگی کردن لحظه‌های حال است. گروهی از دانشمندان نیز در تحقیقات خود نشان دادند که افرادی که به جای تمرکز بر پیشمانی‌های گذشته یا اضطراب‌های مربوط به آینده، فعالانه درگیر فعالیت‌هایی می‌شوند که شادی و رضایت را برای آنها به ارمغان می‌آورد، به احتمال زیاد سطوح بالاتری از بهزیستی روانی را تجربه می‌کنند. این مسئله نشان می‌دهد که احساس خوشبختی علاوه بر دستیابی به اهداف خاص یا به دست آوردن دارایی‌های مادی حتی با درگیر شدن در فعالیت‌هایی که احساس هدف و معنا را در زندگی فرد به وجود می‌آورد نیز، ایجاد می‌شود. بنابراین بهتر است به جای تمرکز بر گذشته و آینده، بر لحظه‌ی حال تمرکز کنیم و از زیبایی‌های مسیر زندگی خود لذت ببریم.



به مناسبت روز روانشناس (۹ اردیبهشت)

فرحناز جلویاری: کارشناس مشاوره مرکز مشاوره و سبک زندگی

امروزه نفوذ علم روانشناسی و ضرورت آگاهی از این دانش بسیار فراگیر شده و جایگاه شایسته‌ای در میان زندگی انسان‌ها باز کرده تا جایی که می‌توان گفت فعالیت انسانی وجود ندارد که از روانشناسی بهره‌ای نبرده باشد. بدون شک روان شناسی یکی از بهترین رشته‌های تحصیلی در دنیاست که بسیار پیچیده و در عین حال جذاب است و به مطالعه موشکافانه ذهن و رفتار انسان می‌پردازد. رشته روانشناسی به یکی از جذاب ترین و البته مهم ترین زمینه‌های شغلی در جهان بدل شده و محققان علم روان شناسی سراسر دنیا در تلاش هستند تا دریابند چگونه ذهن ما به تغییرات سریع دنیا و وابستگی شدید به تکنولوژی واکنش نشان می‌دهد. روانشناسی به عنوان یک حرفه، تنوعی از نیازهای جامعه را پوشش داده است به طوری که الان بسیاری از احاد

جامعه، دستگاه‌های دولتی و سازمان‌های خصوصی، بدون دریافت خدمات روان‌شناسی در ایفای نقش‌های خود با مشکلاتی مواجه می‌شوند. افراد برای ارتقای کیفیت زندگی در جریان امور خانوادگی، شغلی و تحصیلی، خود را ملزم به استفاده از خدمات روانشناسی و مشاوره می‌دانند. روانشناسان و مشاوران نیز با وجود آگاهی از رفتار و عملکردهای روانی و هیجانی، نیازمند درمانگر و مشاور هستند. یک روانشناس خوب سعی می‌کند ابتدا یک تشخیص درست و دقیق بر مشکل شما داشته باشد. قطعاً، عدم تشخیص و صحبت‌های پراکنده و عدم طبقه بندی مشکلات روانشناختی از ویژگی‌های یک روانشناس خوب نیست. لذا رویکرد تخصصی علم روانشناسی ایجاد می‌کند ما ابتدا نسبت به تشخیص دقیق

مشکل، شدت آن و ترسیم اهداف درمانی و پروتکل های رواندرمانی اقدام کنیم. علاوه بر رویکرد علمی یک مشاور یا روانشناس، برای تشخیص و درمان درست و ایجاد رابطه حرفه ای قابل اعتماد، نیاز به کسب مهارت هایی از جمله مهارت های بین فردی، انعطاف پذیری، احترام به فرهنگ های متفاوت و خودآگاهی دارد.

زمانی که فرد خود را به طور کامل به عنوان روانشناس یا مشاور معرفی می کند، باید از قبل به پرورش و ترسیم درون خود پرداخته باشد. روند درمان متناسب با سطح آگاهی درمانگر از خود صورت می گیرد. زمانی که روانشناس یا مشاور انکار و مقاومت های درون خود را کامل بشناسد و تاریکی های درون خود را بپذیرد، آنگاه می تواند قدمی برای درمان یک فرد بردارد و همراه با درمانجو امید را ابداع کند. به قول عطار:

تو پای به راه در نه و هیچ میسر خود راه بگودت که چون باید رفت.

در اتاق درمان، اتاقی که در آن مواجهه های شگفت انگیز رخ می دهد، باید نگران این نکته باشیم که جای درمانجو و درمانگر

عوض نشود. درمانگر برای یک بار هم که شده برای مواجهه با خود، شجاعت به خرج دهد، همان شجاعتی که همواره از درمانجویش می خواهد. کار روانشناس و مشاور این نیست که رنج ها را از بین ببرد، بلکه کارش معنا دادن به رنج ها است. از درون آسیب پذیری هاست که نقاط قوت و توانایی ها آشکار می شود. یکی از مهم ترین ویژگی های یک روانشناس کارآمد، این است که با همکاری مراجع خود اهداف درمانی مشخصی را تعیین و برای دستیابی به آن ها تلاش کند. مراجعان دوست دارند بدانند دلیل اختلال و مشکلاتشان چیست. روانشناس کارآمد، توصیف ساده و قابل درکی به مراجع خود درباره علل مشکل و نشانه های ایجاد شده می دهد زیرا مراجع نباید در جلسات درمان احساس سردرگمی و ناآگاهی داشته باشد و نداند چه اتفاقی در جلسه رخ می دهد. علم روانشناسی مانند سایر علوم هر روز شاهد پیشرفت های جدیدی است به همین دلیل هر روانشناس یا مشاور باید خود را ملزم به مطالعه و آموزش پیوسته برای ارتقای توانایی ها و مهارت های خود کند.



برنامه ریزی در سال جدید

طاهره اسدی، کارشناس ارشد روانشناسی عمومی

۳. برنامه عملیاتی:

در مرحله سوم از تسلط بر نحوه برنامه ریزی برای سال جدید، شما نیاز به طراحی یک برنامه عملیاتی جزئی دارید تا به اهداف تعیین شده دست پیدا کنید. این برنامه عملیاتی باید شما را از وضعیت کنونی به وضعیت مطلوب برساند. در اینجا چند گام برای طراحی برنامه عملیاتی به شما ارائه می کنیم:

الف. به هدف خود نگاه دقیقی بیندازید و عوامل مختلفی که بر دستیابی به آن تأثیر می گذارند را شناسایی کنید.

ب. هر هدف را به گام های کوچکتر و فعالیت های قابل انجام تقسیم کنید.

ج. یک زمان مشخص برای هر گام یا فعالیت تعیین کنید.

د. برنامه عملیاتی شما باید انعطاف پذیر و قابل تطابق با تغییرات احتمالی در مسیر دستیابی به هدف باشد.

ه. موانعی که ممکن است در راه دستیابی به هدف پیش بیاید را پیش بینی کنید و برنامه هایس برای مقابله با آن ها داشته باشید.

۴. تعیین اولویت ها

تعیین اولویت ها یکی از مراحل ضروری در نحوه برنامه ریزی برای سال جدید است. زمان و انرژی محدودی داریم، بنابراین لازم است تا با تعیین اولویت ها بر روی اهداف اصلی و مهم تر تمرکز کنیم. در این مرحله به موارد زیر توجه کنید:

برنامه ریزی برای سال جدید به فرآیند تدوین یک راهبرد و برنامه کلان برای دستیابی به اهداف و آرمان های شخصی یا حرفه ای در سال آینده اشاره دارد. این فرآیند به شما کمک می کند تا زمان و انرژی خود را به بهترین شکل ممکن مدیریت کرده و به دستیابی به آرمان ها و خواسته های خود نزدیک تر شوید. برنامه ریزی برای سال جدید به ما کمک می کند تا اهداف و آرزوهای خود را به دقت تعیین کنیم و برنامه های مختلفی برای دستیابی به آنها ایجاد کنیم. این فرآیند به ما کمک می کند تا زندگی خود را به شکل هدفمندتری مدیریت کنیم و به راحتی با چالش ها مواجه شویم.

نحوه برنامه ریزی برای سال جدید چگونه است؟

۱. ارزیابی وضعیت کنونی

در اولین مرحله از یادگیری نحوه برنامه ریزی برای سال جدید، بهتر است با دقت به وضعیت فعلی خود نگاه کرده و به اجزای مختلف زندگی تان توجه کنید. این ارزیابی شامل بررسی زمینه های مختلفی می شود که می تواند بر زندگی شما تأثیرگذار باشد. به عناصر زیر توجه کنید:

الف: علاقه مندی ها ب: مهارت ها ج: وضعیت مالی د: سلامتی

۲. تعیین اهداف

اهداف باید به صورت (SMART) خاص، قابل اندازه گیری، قابل دستیابی، مرتبط، و دارای زمان مشخص تعریف شوند.



الف. تعیین کنید کدام اهداف برای شما اساسی‌تر و حیاتی‌تر هستند. این اهداف ممکن است به دستیابی به آرزوهای بلندمدت شما کمک کنند. به هر هدف زمان مشخصی اختصاص دهید. این کمک می‌کند تا وظایف را به ترتیب اهمیت زمانی انجام دهید. برخی از اهداف ممکن است به طور موزنی قابل انجام باشند. بهتر است وظایفی را که می‌توانید همزمان انجام دهید، مشخص کنید. اگر تغییرات یا چالش‌های غیرمنتظره پیش بیاید، باید بتوانید اولویت‌های خود را بازنگری کرده و به راحتی تغییراتی در برنامه‌ی خود اعمال کنید. از خود سوال کنید که آیا تعداد اهدافی که برای خود تعیین کرده‌اید، واقعی و قابل دستیابی است یا نه؟ اگر تعداد زیادی هدف دارید، احتمال انجام آنها به صورت کامل می‌تواند کاهش یابد.

۵. اعمال تغییرات

احتمالاً شما هم قبول دارید که برخی تغییرات، زندگی ما را بهبود می‌بخشد. مرحله پنجم از نحوه برنامه‌ریزی برای سال جدید، شامل اعمال تغییرات مثبت در زندگی شماست. در این مرحله به موارد زیر توجه کنید:

الف. ایجاد عادات جدید

شروع به ایجاد عادات جدید کنید که به دستیابی به اهداف شما کمک کنند. عادات مثبت، تغییرات کوچکی هستند که در طول زمان به بهبود زندگی شما کمک می‌کنند.

ب. بهبود مهارت‌ها

مشغول به یادگیری و بهبود مهارت‌های خود شوید. که می‌تواند شامل توسعه مهارت‌های حرف‌های یا شخصی، یادگیری یک زبان جدید، یا بهبود مهارت‌های ارتباطی با دیگران باشد.

ج. تغییرات در سبک زندگی

در نظر داشته باشید که تغییرات در سبک زندگی می‌تواند تأثیر بزرگی بر زندگی شما داشته باشد. که شامل تغییر در روند کاری، آشپزی، ورزش، یا حتی استفاده از تکنولوژی است.

د. مراقبت از خود

وقتی برنامه‌ریزی برای سال جدید خود را انجام می‌دهید، مراقبت از خود را در نظر بگیرید. که شامل مراقبت از سلامتی، استراحت کافی، و فعالیت‌های تفریحی می‌شود.

ه. ایجاد تغییرات مثبت در ارتباطات

بررسی ارتباطات خود با دیگران و سعی در ایجاد تغییرات مثبت در آنها. که می‌تواند شامل ارتقاء ارتباطات خانوادگی، دوستانه، یا حتی حضور در جوامع جدید باشد. این مرحله به شما این امکان را می‌دهد که با اعمال تغییرات مثبت، زندگی خود را بهبود بخشیده و به سمت اهداف خود حرکت کنید. تغییرات کوچکی که به تدریج در زندگی شما ایجاد می‌شوند، می‌توانند به بهبود کلیت زندگی و دستیابی به اهداف شما کمک کنند.

برنامه‌ریزی برای سال جدید یک فرصت است که ما بهترین ورژن خود را خلق کنیم و به دنبال دستیابی به اهداف شخصی و حرف‌هایمان باشیم. این فرآیند نه تنها به ما کمک می‌کند تا مسیر صحیح را پیدا کنیم، بلکه احساس کنترل و رضایت بیشتری در زندگی داشته باشیم. با دنبال کردن مراحل برنامه‌ریزی، می‌توانید سال جدید خود را به یک سال موفق و پربار تبدیل کنید.

منبع

مددی کاهکش، علی. (۱۴۰۲). دوره آموزشی مدیریت زمان و برنامه‌ریزی.



فرسودگی روانی یا خستگی ذهنی چیست؟

دکتر یوسف اسمری: روانشناس و درمانگر مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه شهید بهشتی

فرسودگی روانی، یک حالت شامل احساس خستگی، کاهش تمرکز، افزایش عصبانیت و کاهش انگیزه است که ممکن است در نتیجه تجربه استرس و فشار ذهنی به وجود آید. این حالت معمولاً به عنوان پاسخی به فشارهای پایدار یا بلندمدت که با کار، تحصیل یا زندگی شخصی مرتبط است، ایجاد می‌شود و ممکن است به تدریج تشدید گردد.

متداول‌ترین علائم فرسودگی روانی شامل احساس خستگی، ناامیدی، کاهش انرژی و کارایی، از دست دادن علاقه و انگیزه، اختلال در خواب، اضطراب، افسردگی، عدم تمرکز و یادآوری، افزایش تحریک و تعریق می‌شود.

جالب است بدانید که فرسودگی روانی می‌تواند به دلیل شرایط زندگی، فشارهای روزمره، کارهای روتین و خسته‌کننده، بیماری‌های جسمی و روانی، مصرف مواد مخدر و الکل و ... به وجود آید. فرسودگی روانی معمولاً در افرادی که به طور مداوم درگیر فشارهای ذهنی و عاطفی هستند، افرادی که برای دستیابی به اهداف خود فشارهای زیادی را تحمل می‌کنند، افرادی که برای مراقبت

از دیگران بیش از حد به خود اجازه نمی‌دهند و همچنین افرادی که در شرایطی هستند که نیاز به تصمیم‌گیری‌های پیچیده و مهم دارند، شایع است.

چگونه بفهمید که از فرسودگی ذهنی رنج می‌برید؟ علائم خستگی ذهنی می‌تواند از خستگی هنگام بیدار شدن در صبح تا احساس عمیق بی‌تفاوتی در مورد کار، دوستی و زندگی متغیر باشد. احساس بدبینی، پوچی، ناتوانی در تمرکز و حتی احساس ناامیدی است. این خستگی ذهنی همچنین می‌تواند سیستم عصبی سمپاتیک شما را تحریک کند و منجر به احساس وحشت، اضطراب و نگرانی شود. این علائم فرسودگی ذهنی می‌تواند زندگی روزمره را بسیار دشوار کند.

علائم هیجانی مرتبط با فرسودگی ذهنی:

- احساس عدم علاقه به فعالیت‌های عادی
- فقدان انگیزه در کار و زندگی شخصی
- احساس ضعف یا بی‌هدفی در زندگی
- بدخلقی و تحریک‌پذیری
- به راحتی از دیگران عصبانی می‌شوند
- بدبینی، تردید و بدبینی
- احساس مداوم این که اتفاق بدی در شرف وقوع است
- دائماً احساس غرق شدن یا استرس می‌کنید
- افسردگی، اضطراب یا افکار خودکشی (اگر اینها را تجربه می‌کنید، لطفاً فوراً از متخصص کمک بگیرید).

علائم جسمی مرتبط با فرسودگی ذهنی:

- خستگی یا خستگی، حتی پس از یک استراحت کامل شبانه



- اختلالات خواب و تغییر در الگوی خواب (چه زیاد یا خیلی کم)
- سردرد، بدن درد و تنش عضلانی
- تغییرات در اشتها
- مشکلات معده و ناراحتی گوارشی
- سرماخوردگی های بی دلیل یا مکرر
- فشار خون بالا یا بی نظمی در ضربان قلب

علائم رفتاری مرتبط با فرسودگی

روانی:

- بیقراری و مشکل در یک جا موندن، مشکل در آرامش
- فراموشی، مشکل در تمرکز، کاهش تمرکز، به تعویق انداختن
- منزوی شدن از دیگران
- حس بیخیالی و انجام دادن کارها از سر عادت و زور نه اشتیاق
- سرزنش کردن به دوستان، همکاران یا عزیزان
- خوددرمانی از طریق مصرف الکل، مواد مخدر یا چیزهای دیگر (مانند بازی های ویدیویی، کار زیاد یا فعالیت بدنی)
- خستگی در کار و مشکل در انجام وظایف
- رفتارهای پرخطر، مانند رانندگی و رابطه جنسی پرخطر، ولخرجی و...

عوامل فرسودگی روانی (ذهنی):

فرسودگی ذهنی می تواند به دلایل زیادی ایجاد شود. با این حال، به طور معمول، افراد پس از تجربه استرس طولانی مدت



احساس خستگی ذهنی می کنند. این امر به ویژه زمانی صادق است که عوامل استرس زا بار شناختی فرد را افزایش (increase a person's cognitive load) دهند یا منابع او را کاهش دهند. مثال دیگر سفر برای کار است. تغییر مداوم مناطق زمانی باعث می شود که شما احساس جت لگ (کاهش منابع) (reduced resources) کنید. بسیاری از عوامل استرس زا شامل کاهش منابع و افزایش بار هستند.

سفر کاری به کشوری یا شهری ناآشنا که در آن زبان صحبت نمی کنید، بار شناختی را تقویت می کند. مراقبت از یک عضو بیمار خانواده ممکن است شامل هماهنگی مراقبت های پزشکی و تفسیر اصطلاحات ناآشنا در هنگام مدیریت احساسات باشد (افزایش بار) اما ممکن است خواب کمتری نیز داشته باشید (کاهش منابع). با گذشت زمان، افزایش مسئولیت و استرس به علاوه مراقبت ضعیف از خود می تواند منجر به فرسودگی ذهنی شود.

دیگر عوامل:

- استرس روزمره کاری، مسائل خانوادگی، درسی، اقتصادی
- خود مراقبتی ضعیف مانند ورزش نکردن، به ظاهر خود رسیدگی نکردن
- مسئولیت های متعدد، تعهد کاری و اخلاقی زیاد در همه ی مسئولیت های زندگی

افسردگی و فرسودگی روانی دو وضعیت متفاوت هستند، با این حال در برخی علائم ویژگی های مشابه دارند.

وجود آید و ممکن است بعد از استراحت تا حدودی بهبود پیدا کند.

این ۹ استراتژی را برای غلبه بر خستگی ذهنی امتحان کنید:

۱. عوامل استرس زا را از بین ببرید یا کاهش دهید.
۲. بین کار و زندگی خود تعادل ایجاد کنید.
۳. فضای محیطی خود را مرتب و خلوت کنید.
۴. استراحت های منظم را برنامه ریزی کنید و انجام دهید.
۵. به کوه، پارک، کافه و گردش بروید.
۶. به کار جدید انجام دهید.
۷. استفاده از صفحه نمایش گوشی و لپ تاپ را کاهش دهید.
۸. خود مراقبتی و رسیدگی به خود را افزایش دهید.
۹. با یک درمانگر صحبت کنید.

افسردگی به عنوان یک اختلال روانی با احساس ناخوشایندی، کاهش انرژی، افکار منفی و عدم توانایی در لذت بردن از فعالیت های روزانه همراه است. این وضعیت به صورت مداوم حداقل برای دو هفته ادامه دارد و معمولاً به صورت بالینی تشخیص داده می شود.

فرسودگی روانی، احساس کاهش قدرت تمرکز، خستگی و عدم انگیزه برای انجام کارهای روزمره را نشان می دهد. در این وضعیت، فرد در ابتدای روز به خوبی شروع می کند، اما در طول روز، انرژی او کاهش می یابد. این وضعیت می تواند از طریق استرس، کار زیاد، یا خواب نامناسب به وجود آید.

بنابراین، تفاوت اصلی بین افسردگی و فرسودگی روانی در این است که افسردگی به صورت مداوم و به مدت حداقل دو هفته ادامه دارد و شامل احساسات ناخوشایند و افکار منفی است، در حالی که فرسودگی روانی می تواند به دلیل عوامل خارجی مانند استرس یا کار زیاد به



تو در هر حال ارزشمندی

مأنده امین الرعایا: کارشناس ارشد روانشناسی سلامت

سلامت روان، مولفه‌های گوناگونی دارد؛ یکی از این مولفه‌ها، عزت نفس است. اگر بخواهیم به "عزت نفس" معنایی سزاوار بدهیم، باید به احساس «ارزشمند بودن» اشاره کنیم. ارزشمند بودن، صفتی مشترک در بین انسان‌های موفق است. چرا که فرصت حضور در نقش‌های مثبت اجتماعی، آزادی در انتخاب‌های روزمره و لذت بردن از تعاملات اجتماعی را فراهم می‌کند.

عزت نفس چیست؟

عزت نفس یکی از نیازهای اساسی هر فرد است و نقش بسیار تعیین کننده‌ای در سلامت و پیشرفت هر فرد دارد. به بیان دیگر عزت نفس عبارت است از درجه‌ی ارزشمندی که شخص نسبت به خویش احساس می‌کند. منشأ پیدایش عزت نفس نگرش فرد نسبت به خویشتن می‌باشد و این نگرش نیز در سایه‌ی ارتباط فرد با دیگران به ویژه با افراد مهم زندگی او به وجود می‌آید. عزت نفس، اعتماد به توانایی خود در اندیشیدن است، اعتماد به حق خود برای موفق بودن، شاد بودن، ارزشمند بودن و ابراز نیازها و خواسته‌ها است.

ابعاد عزت نفس

از ابعاد عزت نفس می‌توان به بعد اجتماعی: احساسی که یک شخص در مورد خودش به عنوان یک دوست برای دیگران دارد، بعد تحصیلی: منطبق دانستن خود با معیارهای مطلوب تحصیلی، بعد خانوادگی: احساسات فرد درباره‌ی خود به عنوان عضوی از خانواده و بعد عزت نفس عمومی: ارزیابی عمومی‌تری از خود است که به ارزیابی خود در تمام زمینه‌ها می‌پردازد اشاره کرد.

عزت نفس چگونه شکل می‌گیرد؟

دلیل عمده ایجاد عزت نفس را باید در رابطه‌ی فرد با جامعه او به خصوص در دوران طلایی کودکی و نوجوانی

جست و جو کنیم. این رابطه را می‌توان به چند نوع بیان کنیم: واکنش دیگران: مهمترین منشأ پدید آمدن عزت نفس، واکنش دیگران نسبت به فرد (خصوصاً کودک) است. این را نظریه «آینه خودنما» مینامند. یعنی فرد برای دیدن خود به واکنش‌های دیگران توجه کرده، تصویر خود را در آن واکنش‌ها می‌بیند. اگر والدین به کودک بگویند باهوش است و یا قابل اطمینان نیست، این نوع مفاهیم قسمتی از خودپنداره یا هویت کودک می‌گردد.

۱. مقایسه با دیگران: به تدریج که فرد رشد میکند خود را با دیگران، مانند خواهر، برادر و دوستان مقایسه میکند. این مقایسه یکی از منابع اصلی عزت نفس در افراد است.
۲. همانندسازی با الگوها: فرد با بعضی افراد تاثیرگذار زندگی خود همچون والدین و معلمان همانندسازی میکند و آنان را به عنوان الگوی رفتار خود انتخاب میکند و میل دارد شبیه آنان شود. این همانندسازی در ذهن فرد انجام میشود و بر روی عزت نفس تأثیر می‌گذارد.
۳. نیاز به احساس ارزش و عزت نفس: همراه با زیستن در شرایط اجتماعی، نیاز به احساس ارزشمندی به نحو مناسب و متعادل آن در انسان به وجود می‌آید که در سلامت و تعادل روانی فرد ضروری است. اما اگر به این امر مهم خللی وارد شود احساس حقارت و یا خودبزرگ بینی در فرد ایجاد می‌شود و عزت نفس فرد به طور چشمگیری پایین می‌آید.

عوامل موثر بر عزت نفس

عزت نفس از عوامل درونی و بیرونی تاثیر می‌پذیرد، منظور از عوامل درونی عواملی است که از درون نشأت می‌گیرد یا خود شخص آن را ایجاد می‌کند، نظرها، باورها، اعمال یا رفتار. عوامل بیرونی همان عوامل محیطی است، پیام‌هایی

که کلامی یا غیرکلامی انتقال می‌یابد و تجربه‌هایی که علت آن پدر و مادر، آموزگاران، اشخاص مهم در زندگی و فرهنگ هستند. عزت نفس بر همه‌ی افکار، ادراکات، هیجان‌ها، آرزوها، ارزش‌ها و اهداف فرد اثر دارد و کلید رفتار اوست. مازلو از عزت نفس به عنوان یک نیاز یاد کرده و بیان می‌کند همه افراد جامعه به عزت نفس و احترام به خود نیاز دارند. با افزایش عزت نفس احساس توانمندی در فرد به وجود می‌آید و تغییرات مثبتی همچون موفقیت تحصیلی، افزایش تلاش برای کسب موفقیت، داشتن اعتماد به نفس بالا، بلند همتی و تمایل به برخورداری از سلامت بالاتر در وی پدیدار می‌شود. رابطه مثبت میان عزت نفس سالم و رفتار عقلانی، واقع - گرایی، فراست، خلاقیت، استقلال، انعطاف‌پذیری، توانایی قبول تغییر، تمایل به اذعان اشتباهات و اصلاح آن‌ها، خیرخواهی، تعاون و همکاری وجود دارد. عزت نفس پایین با رفتار غیرعقلانی، بی‌توجهی به واقعیات، نداشتن انعطاف، ناسازگاری یا سرکشی نامعقول، رفتار تدافعی، سرسپاری بیش از اندازه یا رفتار به شدت کنترل شده، رابطه مستقیم دارد. بنابر آنچه گفته شد، عزت نفس هسته‌ی مرکزی و ساختار روانشناسی فرد است که وی را در برابر اضطراب محافظت نموده و آسایش خاطر وی را فراهم می‌آورد. همچنین چون سیر محافظ فرد را در مقابله با فشارهای روانی و وقایع فشارآور منفی زندگی حمایت می‌کند. فردی که از احساس خودارزشمندی

بالایی برخوردار است به راحتی قادر است با تهدیدها و وقایع فشارآور بیرونی بدون تجربه برانگیختگی منفی و از هم پاشیدگی سازمان روانی مواجه گردد.

منابع

- Harter, S. (2003). The development of self-representations during childhood and adolescence In M. R. Leary and J.P. Tangney. Handbook of self and identity. 610-642
- Harnett, P & Dawe, SH. (2012). The contribution of mindfulness-based therapies for children and families and proposed conceptual integration and Article. Child and Adolescent Mental Health. 17(4), 195-208.
- Goldin, Philippe, R., & Gross, James, J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. Emotion, 10(1), 83-91.
- Falci, C.D. (2011). Self-esteem and mastery trajectories in high school by social class and gender. Social Science Research, 40(2), 586-601.





آیین نامه آموزشی دوره دکتری آموزشی - پژوهشی محور (بخش هشتم)

دکتر مریم حکمت‌پور: کارشناس مسئول دفتر کمیسیون موارد خاص مرکز مشاوره و سبک زندگی

مقدمه:

هدف از تدوین این آیین نامه، انتظام بخشیدن به امور تحصیلی دانشجویان از طریق تعیین چارچوب قانونی برای اجرای هماهنگ، یکپارچه و صحیح برنامه های آموزشی و پژوهشی دانشگاه شهید بهشتی به منظور تربیت نیروی انسانی متخصص، متعهد، آشنا با علم و آخرین دستاوردهای علمی و منطبق با نیازهای جامعه، در راستای بهره گیری بهینه از ظرفیت های موجود برای ارتقای سطح کیفی آموزش و پژوهش در دوره دکتری تخصصی است.

این آیین نامه با استناد به قانون اهداف، وظایف و تشکیلات وزارت علوم، تحقیقات و فناوری مصوب مجلس شورای اسلامی و در اجرای مفاد ماده ۲ "سیاستها و ضوابط اجرایی حاکم بر آمایش آموزش عالی در جمهوری اسلامی ایران" و بر مبنای آیین نامه آموزشی دوره دکتری تخصصی (Ph.D)، دانشجویان ورودی سال ۱۳۹۷ و ما بعد مصوب شورای آموزشی دانشگاه شهید بهشتی تنظیم شده است.

ادامه:

ماده ۱۵- تصمیم گیری در مورد تقاضای بازگشت به تحصیل دانشجویان اخراجی یا انصرافی که بیش از یک سال از وضعیت اخراجی یا انصرافی آنان نگذشته باشد، بر عهده دانشگاه است.

ماده ۱۶- تغییر رشته، تغییر گرایش و انتقال دانشجوی دوره دکتری، ممنوع است.

ماده ۱۷- معادل سازی و پذیرش واحد های درسی که دانشجویان در مقطع دکتری یکی از دانشگاههای سطح یک و یا یکی از دانشگاه ها/موسسات معتبر خارج از کشور با موفقیت گذرانده، با شرایط زیر امکان پذیر است:

۱- لازم است درس گذرانده شده با سرفصل یکی از دروس دانشجویان، بنا به تشخیص گروه آموزشی، مشابهت محتوایی داشته باشد.

۲- نمرات دروس پذیرفته شده صرفا در معدل کل دانشجویان محاسبه می شود.

۳- معادل سازی ۲ درس یکسان (از نظر عنوان و محتوا) با تعداد واحدهای متفاوت، به شرطی امکان پذیر است که میزان واحد درس گذرانده شده بیش از تعداد واحد درسی باشد که قرار است تطبیق داده شود. (بطور مثال: درس سه واحدی به جای درس دو واحدی قابل تطبیق است ولی عکس آن امکان پذیر نیست).

تبصره:

الف: چنانچه پس از معادل سازی، دروس باقی مانده دانشجویان کمتر از ۵۰٪ واحد های لازم برای گذراندن باشد، ۱ نیمسال از سنوات مجاز تحصیلی دانشجویان کاسته میشود.

ب: در صورت پذیرش کلیه دروس آموزشی، ۲ نیمسال از سنوات مجاز تحصیلی دانشجویان کاسته می شود.

ماده ۱۸: مرحله آموزشی با پذیرفته شدن دانشجویان آغاز و با قبولی در ارزیابی جامع خاتمه می یابد. انتخاب واحد ارزیابی جامع منوط به گذراندن کلیه واحدهای آموزشی دوره با معدل کل حداقل ۱۶، ارائه مدرک زبان خارجی قابل قبول دانشگاه طبق تبصره ماده ۲ و رعایت سنوات مرحله آموزشی طبق ماده ۸ است.

تبصره:

الف: حداقل نمره قبولی در ارزیابی جامع آموزشی ۱۶ است. **ب:** از بین سه درس انتخاب شده به پیشنهاد استاد راهنما و تصویب گروه آموزشی برای برگزاری آزمون جامع آموزشی، حداقل آزمون یک درس با استادی غیر از استاد راهنما برگزار شود.

ج: تصویب طرح پیشنهادی رساله دانشجویان در حضور هیئت داوران ارزیابی جامع پژوهشی تا پایان نیمسال چهارم الزامی است.

یک لقمه کتاب: معرفی کتاب تفکر سریع و کند

ریحانه السادات رضوی، دانشجوی کارشناسی روانشناسی دانشگاه شهید بهشتی

درباره کتاب:

کتاب **تفکر سریع و کند** از **دانیل کانمن**، برنده جایزه نوبل اقتصاد، شاید برترین کتابی است که تا امروز درباره مغز و شناخت ذهن بشر منتشر شده است. این کتاب دو سیستم مهم ذهنی را به شما معرفی می کند که در نهایت نحوه تصمیم گیری و طرز تفکر انسان ها را شکل می دهند. این اثر توانسته جوایز و افتخاراتی مانند مدال اندرو کارنگی، کتاب سال اکونومیست و پرفروش ترین نیویورک تایمز را برای نویسنده اش به ارمغان آورد. در ایران نیز این کتاب توسط فاطمه امیدب ترجمه و نشر نوین آن را به چاپ رسانده است.

همه ما تجربه شریایی را داریم که در کمتر از یک ثانیه تصمیم می گیریم (مثلا با دیدن سرعت بالای یک ماشین عقب می ایستیم) و گاهی چند دقیقه زمان برای رسیدن به نتیجه مورد نظر نیاز داریم (مثلا تمرکز برای شنیدن صدایی خاص در مهمانی). اما دلیل این تفاوت چیست؟ دلیل کانمن در کتاب **تفکر سریع و کند (Thinking Fast and Slow)** توضیح می دهد مغز ما به دو روش نسبت به وقایع اطراف خود واکنش نشان می دهد: سریع که به صورت خودکار اتفاق می افتد و کند که نیازمند محاسبات ذهنی است.



تفکر سریع و کند

دانیل کانمن
ترجمه: فاطمه امیدب





این دو عملکرد که به نام سیستم ۱ و سیستم ۲ نیز شناخته می‌شوند پایه و اساس تمام رفتارهای ما هستند. قابل درک است اگر ترجیح می‌دهید تمام تصمیمات خود را با سیستم ۱ بگیرید - شما در این مورد تنها نیستید - ولی ما برای مواجهه با دنیای اطراف به هر دو شیوه تصمیم‌گیری نیاز داریم. بهترین راه برای رسیدن به تفکری شفاف و دقیق، کسب شناخت درست از روش تعامل هر کدام از سیستم‌هاست و کتاب تفکر سریع و کند، یکی از برترین منابع موجود در این زمینه است.

کامن در این کتاب با درگیر کردن ما در یک گفتگوی پویا درباره تفکر، نشان می‌دهد در چه مواردی می‌توانیم به شهود خود اعتماد کنیم و در چه موقعیت‌هایی می‌توانیم از مزایای تفکر آهسته کمک بگیریم. بینش‌های جدیدی که او به ما ارائه می‌دهد، می‌تواند در انتخاب‌های شخصی و شغلی بسیار راهگشا باشد و افق‌های جدیدی را به ما معرفی کند. به علاوه این روان‌شناس برجسته با طراحی برخی آزمایش‌های ساده علمی، نشان داد که برخلاف تصور عموم، بسیاری از خطاهای فکری ما تنها در هیجانات ریشه ندارند. بلکه مقدار زیادی از آن‌ها مربوط به دستگاه شناختی ما می‌شود. این امر موجب شد تا پژوهش‌های او تأثیری عمیق بر روی رشته‌های مختلف همچون علوم اجتماعی، فلسفه، حقوق، سیاست، اقتصاد و پزشکی بگذارد.

درباره نویسنده

دنیل کامن (Daniel Kahneman) روان‌شناس، محقق و استاد بازنشسته دانشگاه است. او که به دلیل دامنه گسترده مطالعاتش شهرت دارد در سال ۲۰۰۲ جایزه نوبل اقتصاد را به دست آورد. این پژوهشگر به صورت ویژه بر رفتارهای انسان و عوامل موثر بر آن تمرکز دارد و این موضوع را می‌توان به خوبی در آثار منتشر شده‌ی او مشاهده کرد. اگر به مطالعه آثار بیشتری از این نویسنده علاقه دارید، کتاب‌های «نویز: خدش‌های بر قضاوت انسان» و «قضاوت در شرایط نااطمینانی» را به شما پیشنهاد می‌کنیم.

برشی از کتاب

دهه‌ها پیش زیر آفتاب سوزان مشغول تماشای گروه سربازانی بودم که عرق‌ریزان در حال تلاش برای رفع مشکلی بودند. در چنین شرایطی به نظرم زمان به‌کندی می‌گذشت. در آن زمان، مشغول خدمت سربازی در ارتش اسرائیل بودم. آن موقع لیسانس روان‌شناسی داشتم و بعد از یک سال خدمت، به عنوان افسر پیاده‌نظام در واحد روان‌شناسی ارتش مشغول خدمت شده بودم. یکی از وظایف گاه‌به‌گاه من در آن‌جا کمک به ارزیابی مربیان داوطلب برای آموزش افسران بود. برای این کار، از روش‌هایی استفاده می‌کردیم که ارتش انگلیس در جنگ جهانی دوم طراحی کرده بود.

یکی از آزمون‌ها «چالش گروه بدون رهبر» نام داشت که در زمین با مانع انجام می‌شد. هشت داوطلب این آزمون را انجام می‌دادند. این داوطلبان یکدیگر را نمی‌شناختند و تمام علائم مربوط به درجه نظامی و دیگر مشخصاتشان حذف شده بود و فقط با برچسب‌های شماره‌گذاری شده شناسایی می‌شدند. به آن‌ها دستور می‌دادند یک کنده چوب بلند را از زمین برداشته و آن را از روی دیواری به ارتفاع حدود ۱۸۰ سانتی‌متر رد کنند. تمام گروه می‌بایست بدون این که خودشان یا چوب به زمین و دیوار برخورد کنند، به آن طرف دیوار می‌رسیدند. اگر هر یک از این موارد اتفاق می‌افتاد، باید آن را اعلام کرده و دوباره کارشان را شروع می‌کردند.

برای حل این مسئله بیش از یک راه وجود داشت؛ یکی از راه‌حل‌های معمول این بود که چند نفر چوب را شبیه قلاب ماهیگیری و به صورت زاویه‌دار نگه دارند و سایر اعضای گروه با خزیدن روی چوب به آن طرف دیوار بروند. راه‌حل دیگر این بود که بعضی سربازها روی شانه دیگری بروند و از دیوار عبور کنند.

آخرین نفر هم باید چوبی را می‌گرفت که بقیه اعضای گروه به صورت زاویه‌دار از آن طرف دیوار به سمت او گرفته بودند و با کمک آن بالا می‌آمد. بقیه هم می‌بایست با کمک یکدیگر چوب را به نحوی در هوا معلق نگه می‌داشتند که به دیوار برخورد نکند تا آخرین نفر هم از روی چوب به این طرف دیوار بیاید. بسیاری از گروه‌ها در این مرحله شکست می‌خوردند و مجبور می‌شدند همه‌چیز را از اول شروع کنند.



معاونت فرهنگی و اجتماعی مرکز مشاوره و سبک زندگی

