

معاهود دانشگاهی
مرکز مشاوره دانشگاهوزارت علوم تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

شماره

پیام مشاوره ۲۰۵

PAYAM-E MOSHAVER

۱۳۹۸ فروردین

سال نویزدهم

نشریه مشترک دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران

بهره اینچه SPRING است

۹۸۰۱۱ مقاله

ارتقای سلامت روان با بیعت‌گردی

طبیعت به زرفای زندگی



look deep into
NATURE

دنیای غیرازخودمان باشد و به سلامت روان ما کمک کند.
نتایج نشان می‌دهند افرادی که با طبیعت سرگرم‌اند،
نه فقط حال بهتری دارند، بلکه با افراد بیشتری نیز
می‌توانند ارتباطات مؤثر و مطلوب برقرار کنند.

سلامت روان‌ناختی صرفاً در بهبود بیماری‌ها یا
مدیریت تعارضات و مشکلات فرد تعریف نشده است،
بلکه فراتر از این نگریسته شده است. با اینکه بهبود
بیماری‌ها و توانایی مقابله با تنفس‌ها امر بسیار مهمی
است، سلامت روان بعد دیگری نیز دارد و آن توانمندی
فرد برای حرکت به سمت دنیایی "بیرون از خود" است.
اگر فرد بتواند دنیای خارج از خود را ببیند، درک
دیدگاه‌های ذهنی و عاطفی دیگران برایش ساده‌تر
خواهد بود و در مجموع می‌تواند با دیدگاه گسترده‌تری
به زندگی بینگرد. این نوع نگرش و گسترش آن می‌تواند
به رشد و تعالی منجر شود. برای ایجاد این نگرش
می‌توان از مراقبه نیز بهره‌گرفت.

وقتی به تجارب شخصی خود بازمی‌گردیم، می‌بینیم که
گشت و گذار در طبیعت به هر شکلش، چه پیاده‌روی در
جنگل باشد چه نشستن در ساحل و نگاه‌کردن به دریا، برای
مالذت بخش بوده است. حتی رفتن به باغ‌های کوچک یا
کمی باغبانی در خانه‌های آپارتمانی می‌تواند حال ما را
بهبود بخشد و در ما احساس خوشبایندی ایجاد کند.
مطالعات روانشناسی نیز این امر را تایید می‌کنند. این
مطالعات نشان می‌دهند که وقتی افراد به نوعی با دنیای
بیرون در ارتباط‌اند، سلامت روان بهتری خواهند داشت.

شاید یکی از دلایل آن این باشد که وقتی با طبیعت
خود را سرگرم می‌کنیم، کمی از خود و نگرانی‌ها و افکار
مزاحم فاصله می‌گیریم. شاید غرق شدن در دنیایی غیر از
خودمان کمک کنند کمتر به آینده و دل‌نگرانی‌هایمان
بیندیشیم و طبیعت می‌تواند این گریزگاه را برای ما فراهم
آورد. مطالعات کاربردی اخیر نشان می‌دهند بودن در
طبیعت و مشغولیت با آن می‌تواند مانند درگیرشدن با

ازدواج سالم نیازمند انسان‌های سالم است



افرادی که میزان شاخص برون‌گرایی در آن‌ها کم است:

از موقعیت‌های اجتماعی دوری می‌کنند؛ تنها‌یی را به بودن در جمیع ترجیح می‌دهند؛ در صورت انجام دادن فعالیت‌های اجتماعی احساس خستگی می‌کنند و برای حضور در جمیع باید انرژی زیادی مصرف کنند؛ شروع صحبت برایشان سخت است؛ از گفتگوهای کوتاه و سطحی خوشناسان نمی‌آید؛ قبل از صحبت کردن کاملاً فکر می‌کنند؛ و از اینکه محور توجه باشند به شدت اجتناب می‌کنند.



شاخص گشودگی به تغییر و پذیرا بودن تجربه‌های جدید

این صفت با ویژگی‌هایی چون تخیل، شهود، و تنوع علاقه‌مندی‌ها تعریف می‌شود.

افرادی که میزان شاخص گشودگی به تغییر در آنها زیاد است:

خلاقیت بیشتری دارند، علاقه‌مند به یادگیری مسائل جدیدند؛ پذیرای تجربه‌های تازه‌اند؛ ماجراجو و کنجکاوند؛ از فکر کردن به امور انتزاعی لذت می‌برند.

شخصیت» یا «مدل پنج عاملی شخصیت» می‌نامند. بر اساس این مدل، شخصیت دارای پنج عامل و نقاط مقابل آنهاست، افراد لزوماً در دو سر طیف قرار ندارند و می‌توان به صورت یک طیف به این صفات نگاه کرد. با این صفات یا شاخص‌ها بیشتر آشنا شویم:



شاخص برون‌گرایی

این صفت با ویژگی‌هایی چون هیجان‌پذیری، اجتماعی بودن، پرحرف بودن، ابزار وجود، قاطعیت و ابراز احساسات تعریف می‌شود.

افرادی که میزان شاخص برون‌گرایی در آن‌ها زیاد است:

ارتباط با افراد برایشان جذاب است، اجتماعی و خوش‌شرب‌اند؛ از بودن در جمیع های شلوغ لذت می‌برند؛ از اینکه مرکز توجه قرار بگیرند رضایت دارند؛ دوست دارند آغاز کننده گفتگو باشند؛ آشنا شدن با دیگران و گستردگردن شبکه اجتماعی برایشان ساده است؛ در کنار دیگران انرژی می‌گیرند؛ و قبل از فکر کردن حرف می‌زنند.

افراد معمولاً جذب چه کسی می‌شوند و چه فردی را به عنوان شریک زندگی می‌پسندند؟ جدا از عوامل ناهش‌یار و مؤثر در جذب شدن افراد به یکدیگر، که خود مباحث و مفاهیم عمیقی را شامل می‌شود، دو نظریه مهم در این سال‌ها با نام نظریه نیازهای مکمل و نظریه جذب مشابه مطرح شده است. در نظریه نیازهای مکمل این فرض مطرح شده است که افراد جذب کسانی می‌شوند که خصلت‌های متفاوت با خودشان دارند. در مقابل، در نظریه جذب مشابه فرض بر این است که مردم جذب اشخاص شبیه خود می‌شوند. پژوهش‌های اخیر اما نشان می‌دهد که افراد به طور کلی، جذب مشابه خود می‌شوند. شاید برای بعضی افراد در آغاز رابطه، تفاوت‌ها جذاب باشد، ولی در بلند مدت، پایداری رضایت از ازدواج در افراد شبیه یکدیگر بیشتر است.

پژوهش‌های دیگر نشان می‌دهند وقتی افراد در پنج خصلت برون‌گرایی، خوشبینی، وظیفه شناسی، پایداری هیجانی، و گشودگی در سطح مطلوب و سلامت قرار دارند و فردی شبیه خود را نیز انتخاب می‌کنند، رضایت از زندگی زناشویی بهتر می‌شود. اما این پنج خصلت مهم و ابعاد آن چیست که تا این اندازه رضایت از زندگی زناشویی در گرو آن است؟

شخصیت همه انسان‌ها از پنج صفت عمده تشکیل

شده است که خود پایه سایر صفات‌ها به شمار می‌آیند.

این پنج صفت عمده و اصلی شخصیت را «پنج عامل

پژوهش‌ها نشان می‌دهد
که افراد به طور کلی،
جذب مشابه خود می‌شوند.



شاخص روان‌نجرور خوبی

روان‌نجرور خوبی با ویژگی‌هایی نظیر نوسانات خلفی، غم، نداشت‌تن ثبات هیجانی، اضطراب و تحریک‌پذیری تعریف می‌شود.

افرادی که در شاخص روان‌نجرور خوبی
نمود زیاد می‌گیرند:

به شدت تحت تاثیر استرس قرار می‌گیرند؛ درباره همه چیز نگران‌اند؛ به سرعت ناراحت می‌شوند؛ خلق منفی دارند؛ مضطرب‌اند؛ نوسان خلق و بی‌ثباتی هیجانی دارند؛ و غرق در مسائل منفی گذشته‌اند.

افرادی که در شاخص روان‌نجرور خوبی
نمود کم می‌گیرند:

به لحاظ هیجانی بثبات‌اند؛ می‌توانند استرس خود را مهار کنند؛ به ندرت درگیر غم و اندوه و اضطراب می‌شوند؛ دچار نگرانی‌های بیهوده نیستند؛ و از آرامش درونی برخوردارند.

جالب توجه این که، اگرچه همه این شاخص‌ها به نوعی ممکن است پیش‌بینی کننده رضایت از زندگی زناشویی باشند، پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهند ناپایداری هیجانی یا همان زیاد بودن شاخص روان‌نجرور خوبی، با ثبات‌ترین پیش‌بینی کننده بی‌ثباتی ازدواج و وقوع طلاق بوده است. در واقع، این شاخص در مجموع سلامت روانی فرد را پیش‌بینی می‌کند و واضح است که مهم‌ترین عامل برای رابطه سالم، افراد سالم است.



یادمان باشد...

صفات شخصیتی هم مبنای زیست‌شناسختی و هم محیطی دارند، و در تعامل با هم پایدار می‌شوند. پس می‌توانیم روی صفات خود تا حدی کار کنیم، و حداقل آنها را به تعادل برسانیم و از شکل بی‌مارگونه خارج کنیم. سال جدید همیشه می‌تواند علامت خوبی برای شروع تغییرات باشد.

شروع کنیم....



شاخص توافق و خوشایندی

این شاخص با ویژگی‌هایی نظیر اعتماد کردن به دیگران، خیرخواهی، مهربانی و ابراز محبت به دیگران تعریف می‌شود.

افرادی که در شاخص توافق و
خوشایندی نمره زیاد می‌گیرند:

با افراد همکاری و مشارکت می‌کنند و قادرند خواسته‌ی خود را فدای مصلحت جمع کنند و از نیازهای خود کوتاه بیایند. این گروه به انسان‌ها علاقه‌مندند؛ دلسوز و مراقب دیگران‌اند و با آنها هم‌دلی می‌کنند؛ از شادی دیگران شاد می‌شوند؛ و همواره برای کمک به دیگران آماده‌اند.

افرادی که در شاخص توافق و
خوشایندی نمره کم می‌گیرند:

به انسان‌ها علاقه چندانی ندارند؛ اغلب اوقات رقابت‌جو و یک دنده‌اند؛ احساسات دیگران چندان برایشان اهمیت ندارد؛ می‌توانند دیگران را تحقیر کنند و حتی برای رسیدن به خواسته‌های خود، دیگران را فریب دهند.

افرادی که میزان شاخص گشودگی به تغییر در آنها کم است:

سننگار و متعصب‌اند؛ علاوه‌ای به تغییر ندارند؛ از تجربه‌های تازه لذت نمی‌برند؛ در برابر عقاید و آراء جدید مقاومت می‌کنند؛ قدرت تخیل و خلاقیت در آنها ضعیف است؛ و به موضوعات انتزاعی و تئوریک بی‌علقه‌اند.



شاخص وظیفه‌شناسی

وظیفه‌شناسی در این مدل، با ویژگی‌هایی نظیر مسئولیت‌پذیری، توانایی مهار تکانه‌ها و تمایلات فوری و هدفمند بودن تعریف می‌شود.

افرادی که در شاخص وظیفه‌شناسی
نمود زیاد می‌گیرند:

هدفمند و با برنامه‌اند؛ وظیفه‌شناس و مسئولیت‌پذیرند؛ از قبل برای انجام دادن برنامه‌ها و طرح‌ها خود را آماده می‌کنند؛ اولویت بندی دارند و کارهای مهم را زودتر انجام می‌دهند؛ به جزئیات توجه دارند؛ از داشتن برنامه از پیش‌ تعیین شده لذت می‌برند.

افرادی که در شاخص وظیفه‌شناسی
نمود کم می‌گیرند:

از برنامه‌ریزی و ساختار فواری‌اند؛ به هم ریخته و نامرتب‌اند؛ وسائل را سرجای خود نمی‌گذارند؛ انجام دادن کارها را به تعویق می‌اندازند؛ در انجام دادن کارهای ضروری و مهم تعلل می‌کنند.

بهره است...

پیش از آنکه به ارزیابی طرف مقابل بپردازیم، بیشتر روی خودمان کار کنیم و ببینیم آیا خودمان فرد سالم و مناسبی برای ازدواج هستیم یا خیر؟



مرکز مشاوره دانشگاه تهران	صاحب امتیاز
دکتر منصوره السادات صادقی	مدیر مسئول
حمدید پیروی	سردبیر
مریم نوری زاده	دبیر تحریریه
مریم نوری زاده، فاطمه حسین پور یلدا طبیسی	نویسنده
سپیده معتمدی	ویراستار
علی صیدی	امور اجرایی
امیر حسنی	طرح گرافیک
۱۵۵,۰۰۰ نسخه	تیزر

آدرس ساختمان مرکزی
تهران، خیابان ۶۴ آذربایجان 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 و زارت علوم
www.iransco.org



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



ایلیکشن تلفن همراه
پیام مشاور



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



ادامه طبیعت‌گردی

گروه اول زمانی را در طبیعت سبیر می‌کنند و با آن "ارتباط" برقرار می‌کنند. این به معنای این نیست که فقط به پیاده روی در مسیرهای سبز و جنگل های بکر پردازند، بلکه به این معناست که قادرند با هر آنچه ساخته دست بشر نیست ارتباط برقرار کنند. این مظاهر زیبایی خلقت می‌توانند درخت های کنار پیاده رو، گیاهان آپارتمانی، پرندۀ هایی که در آسمان شهر پرواز می‌کنند یا حتی تابش آفتابی باشد که با وجود تمامی برج های بلند باز هر صبح از پنجره به درون خانه ها می‌دود.

گروه دوم از منظر نگاه خود به دنیا می‌نگرند و بیشتر در گیر ساخته های دست بشر، مثل ساختمان ها و عمارت ها، می‌شوند.

گروه سوم فارغ از مدت زمانی که بیرون از خانه به سر می‌برند، به هیچ کدام از این موارد دقت نمی‌کنند و تلاشی برای توجه به این عناصر نمی‌کنند.

جالب توجه اینکه افراد گروه اول نه تنها می‌توانند با طبیعت ارتباط بهتری برقرار کنند و به شادی بیشتری دست یابند، بلکه به شکل مشهودی ارتباط بهتری با افراد پیرامونشان برقرار می‌کنند. افرادی که با طبیعت ارتباط نزدیکی دارند در مجموع از سلامت بیشتر برخوردارند.

فصل بهار یکی از بهترین زمان ها برای بهره مندی از طبیعت است. زیبایی های طبیعت صد چندان شده اسست و ما می‌توانیم با گشت و گذار بیشتر و البته با کیفیت بیشتر با همه مناظر طبیعی ارتباط برقرار کنیم. از لحظه اکنون و فرصت بهار که در اختیار ماست بهره ببریم تا بتوانیم در سال جدید به سلامت بیشتر دست یابیم و ارتباط بهتری با دیگران برقرار کنیم.

مراقبه و ذهن آگاهی، به معنای حضور در اینجا و اکنون به ما کمک می‌کند تا در زمان واقعی و تحت کنترل "اکنون" باقی بمانیم، به جای آنکه در خاطرات گذشته یا نگرانی بابت آینده غرق شویم، این نگرش به ما کمک می‌کند تا به آنچه در همین لحظه رخ می‌دهد آگاه باشیم. به جای اینکه در فعالیت های ذهنی و غیردهنه مان غرق شویم و ناآگاهانه به پیش برویم بهتر است به کارهایی که انجام می‌دهیم هوشیار باشیم و بدانیم در هر لحظه چه می‌کنیم. هوشیاری به لحظه و مکانی که در آن هستیم و کاری که در آن لحظه انجام می‌دهیم سبب می‌شود آرامش درونی بیشتری را تجربه کنیم، روی کارهایی که انجام می‌دهیم تمرکز بیشتری داشته باشیم، درباره اتفاقات روزمره بهتر داوری کیم و در نهایت، در مقابل پیش آمد هایی که در زندگی برایمان پیش می‌آید پاسخ های مناسب تر و حتی خلاقانه تری ارائه دهیم.

افراد از نظر ارتباط با طبیعت در سه گروه قرار می‌گیرند. کمیت مواجهه با طبیعت مهم نیست، بلکه کیفیت و برقراری ارتباط با عناصر مختلف مهم است. مسئله اصلی شمار ساعت هایی نیست که فرد بیرون از خانه می‌گذراند یا در طبیعت بکر قدم می‌زند. مهم دیدن درخت هایی است که وسط شهر در ایستگاه اتوبوس سر برآورده اند و بررسی اینکه این درخت ها تا چه حد می‌توانند بر انسان ها تاثیر مثبت داشته باشند.

**افرادی که با طبیعت
ارتباط نزدیکی دارند،
از سلامت بیشتر
برخوردارند**