

۲۴۱

پیام مشاور

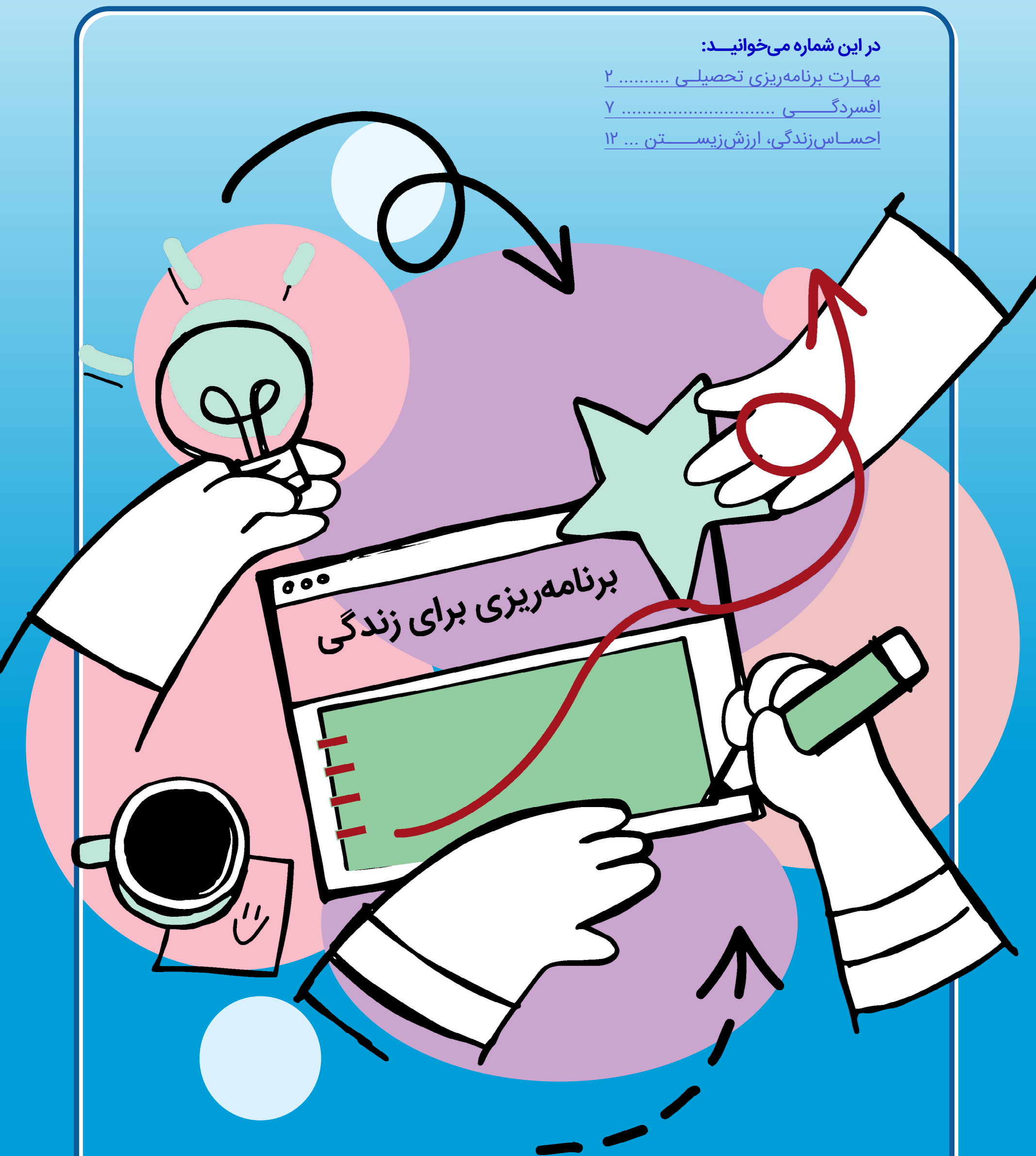
نشریه مشترک دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و مرکز مشاوره دانشگاه تهران - سال بیست و یکم / بهمن ماه ۱۴۰۰

در این شماره می‌خوانید:

مهارت برنامه‌ریزی تحصیلی ۲

افسردگی ۷

احساس زندگی، ارزش زیستن ... ۱۲



خودمراقبتی و دیگر مراقبتی، مسئولیت فردی و اجتماعی

مهارت برنامه‌ریزی تحصیلی

وقت و زمان در زندگی محدود و برگشت‌ناپذیر است، پس برای استفاده‌ی درست از زمان ناگزیریم برنامه‌ریزی کنیم. چرا که اگر برای اوقات روزانه خود برنامه نداشته باشیم به‌طور غیرمستقیم پذیرفته‌ایم «هرچه پیش آید خوش آید». بنابراین روزمرگی، بی‌برنامگی و اتلاف وقت پیامد این بی‌توجهی است. برخی دانشجویان فکر می‌کنند اگر بخواهند برنامه‌ریزی کنند زمان را از دست می‌دهند و کارهایشان انجام نمی‌شود.



در حالی که دانشمندان معتقدند ۸ دقیقه صرف زمان برای برنامه‌ریزی روزانه می‌تواند یک ساعت زمان را برای شما ذخیره کند. اگر بتوانید در زندگی تحصیلی خویش از برنامه‌ریزی مناسبی تبعیت کنید و امور تحصیلی و روزمره خود را در قالب برنامه‌ای از پیش تعیین شده تعریف کنید، نه تنها موفقیت تحصیلی شما تضمین می‌شود بلکه به فنونی دسترسی پیدا می‌کنید که می‌تواند سایر ابعاد شخصی و اجتماعی زندگی شما را تحت تأثیر قرار دهد و پیشرفت شما را در سایر عرصه‌ها ارتقا بخشد.

برنامه‌ریزی یعنی چه؟

برنامه‌ریزی فعالیتی مستمر است که ما را به هدف‌های خودمان می‌رساند و هدف آن ایجاد تغییرات مطلوب در رفتار است. یک برنامه‌ریزی تحصیلی موفق بر اصولی مبتنی است، که این اصول هر یک سهم به‌سزایی در برنامه‌ریزی کارآمد دارند و توجه دقیق به آنها برای دانشجویان بسیار ضروری است. این اصول عبارت‌اند از:

۱- خودشناسی: قبل از برنامه‌ریزی، خود را مرور کنید به‌قولی از خودتان آمار بگیرید. توانایی‌ها و محدودیت‌های خود را بشناسید، نقاط ضعف و قوت شما در کجاست مثلاً آیا می‌توانید به کسی که بی‌موقع زنگ‌زده یا شما را دعوت به کاری کرده است که آمادگی آن را ندارید نه بگویید؟ یا اینکه به چه چیزهایی عادت دارید مثلاً عادت دارید در هر شرایطی موسیقی گوش کنید یا شب‌ها دیر



یا زود بخوابید. درست است که برنامه‌ریزی شما را محدود می‌کند ولی این محدودیت نباید زندگی عادی و بعضی عادات و فعالیت‌های شما را مختل کند، بلکه باید با در نظر گرفتن خصوصیات خویش برنامه‌ریزی کنید.

۲- واقع‌بینی: اگر می‌خواهید با برنامه‌ریزی تحصیلی پیش بروید، به این معنی نیست که همه برنامه‌های شما باید درس و مطالعه باشد. این برنامه‌ریزی به همه زندگی شما مربوط است. بنابراین فهرستی از کارهای روزانه و لازم خود را تهیه و سعی کنید آن را در برنامه خود بگنجانید. مثلاً برای ورزش، تفریح و استراحت و مانند آن زمان در نظر بگیرید. مهم این است که برنامه محور باشید نه درس محور.



۳- فرد محوری: هرکس برای خودش برنامه‌ریزی می‌کند و برنامه‌اش باید بر اساس ویژگی‌های شخصیتی خودش تنظیم شود.

۴- واحد زمانی: هر برنامه‌ای با توجه به هدفی که برای آن پیش بینی شده است، نیازمند تعریف واحد زمانی است. هر برنامه را باید داخل ظرف زمان قرار داد. این ظرف گاهی روزانه، گاهی هفتگی، گاهی ماهانه و گاهی سالانه است. بهترین شکل واحد زمانی برای دانشجویان هفتگی است. به عبارتی برنامه‌ریزی هفتگی به شما این امکان را می‌دهد که در پایان یک هفته عملکرد خود را ارزیابی کنید و میزان موفقیت خود را ببینید.

۴- ارزیابی مستمر: رعایت برنامه‌ریزی به خصوص اگر در ابتدای راه باشیم، بیشتر احساسی و بر پایه انتظارات غیرواقع بینانه ماست، بنابراین طبیعی است که اشکالاتی داشته باشد. قرار نیست برنامه‌های که برای خود تنظیم می‌کنیم، همیشگی باشد بلکه باید در پایان یک دوره برنامه‌ها را ارزیابی و اصلاحات لازم را اعمال کنیم. اهمیت این ارزیابی در هفته‌های اول بسیار بیشتر است، زیرا در این فرصت عادات و توانایی‌های ما با اهدافمان هماهنگ و در نهایت به تهیه برنامه‌های با ثبات‌تر می‌انجامد. البته گفتنی است که برای تغییر برنامه حتماً باید دلایل منطقی داشته باشیم و در پایان یک دوره آزمایشی (۳ الی ۴ هفته) باید برنامه‌ها به ثبات برسند؛ ولی قرار نیست هر وقت دلمان خواست برنامه را تغییر دهیم.



و چگونه برنامه‌ریزی کنیم؟

حال که اهمیت برنامه‌ریزی در رسیدن به موفقیت در تحصیل و اصول یک برنامه‌ریزی مؤثر را شناختید، باید نحوه برنامه‌ریزی را یاد بگیرید. برای برنامه‌ریزی باید گام‌های زیر را برداریم.

گام اول تعیین نوع برنامه. منظور از تعیین نوع برنامه، برنامه‌های روزانه، هفتگی و ماهانه است.

گام دوم تعیین روش برنامه. روش برنامه‌ریزی به دو صورت انجام می‌شود: **زمان محور**، یعنی ابتدا ساعات روزانه خود را تنظیم کنید و سپس هر درس و برنامه را در آن ساعات بگنجانید؛ و **تکلیف محور**، یعنی ابتدا دروسی را که باید بخوانیم مبنا قرار می‌دهیم و سپس زمان مناسب برای هر درس را پیش‌بینی می‌کنیم.

گام سوم تهیه فهرستی از فعالیت‌های روزانه. قبل از اینکه دست به کار شوید ابتدا کارهایی را که باید انجام دهید فهرست کنید.

گام چهارم تعیین زمان مناسب برای هر فعالیت. در هر دو شکل برنامه‌ریزی (زمان محور یا تکلیف محور) باید بدانیم برای انجام دادن اموری که فهرست کرده‌ایم به طور متوسط چقدر وقت در روز نیاز داریم.

گام پنجم اولویت‌بندی. برنامه‌های خود را بر اساس درجه اهمیت اولویت‌بندی کنید و برای آنها زمانی مناسب در نظر بگیرید.



افسردگی

«حال بدی داشتم، اما فکر می‌کردم باید منتظر بمانم تا خودش خوب شود.»

اما حالم بدتر شد. دائم خسته بودم و به هیچ چیز توجه نمی‌کردم؛ وحشتناک بود.

تا اینکه برادرم گفت احتمالاً دچار افسردگی شده‌ام و توصیه کرد که از کسی کمک بگیرم.

به ملاقات روان‌شناس رفتم و تحت درمان قرار گرفتم. حالا دوباره همان فرد سابق شده‌ام و به علاوه، اطلاعات زیادی دربارهٔ افسردگی به دست آورده‌ام.



نکات مهم:

- ❖ افسردگی را شناسایی کنید.
- ❖ از احساسات خود صحبت کنید.
- ❖ با کسی حرف بزنید.
- ❖ درمان را پیگیری کنید.

افسردگی را شناسایی کنید.

افسردگی بیماری است. این بیماری چگونگی فکر و احساس شما را تغییر می‌دهد. این امر به معنی ضعیف بودن شما نیست. مثل این است که فشارخون بالا یا ذات‌الریه داشته باشید. به یاد داشته باشید که غالباً نمی‌توانید به تنهایی از دست افسردگی خلاص شوید. درمان به شما کمک می‌کند بهتر شوید.

ممکن است مبتلا به افسردگی باشید؟

اگر احساسات این‌گونه است:

- ۱- اغلب اوقات احساس غمگینی، پوچی یا ناامیدی می‌کنید
- ۲- کاهش محسوس علاقه یا لذت بردن از تمامی فعالیت‌ها
- ۳- تغییر محسوس اشتها (افزایش یا کاهش وزن)
- ۴- مشکلات خواب (بی‌خوابی یا پرخوابی)
- ۵- خستگی یا فقدان انرژی
- ۶- احساس بی‌ارزشی یا احساس گناه
- ۷- کاهش توانایی فکر و تمرکز



اگر چند مورد از این نشانه‌ها را دارید و این علائم به مدت دو هفته یا بیشتر است که از بین نرفته‌اند، نزد یک مشاور و روانشناس رفته تا بررسی صورت پذیرد که آیا مبتلا به افسردگی هستید.

از احساسات خود صحبت کنید:

معمولاً افراد از احساسات بد خود صحبت نمی‌کنند و آنها را با کسی در میان نمی‌گذارند. حتی ممکن است خودمان هم این حس را نپذیریم و آن را انکار کنیم. افسردگی را پیش خود نگه ندارید:

✳ وانمود کردن به اینکه حالتان خوب است، در حالی که به واقع این‌گونه نیست، ممکن است حال شما را بدتر کند.

✳ هر چه بیشتر درمان را عقب بیندازید، بیشتر طول می‌کشد تا دوباره حس خوبی پیدا کنید.

✳ افسردگی ممکن است به شغل، روابط و سلامت شما آسیب بزند.

✳ افسردگی درمان نشده خطرناک است. ممکن است به خودتان یا دیگران آسیب بزنید.

با کسی صحبت کنید:

صحبت درباره‌ی وضع خودتان با فردی موجه، اولین قدم در راه بهتر شدن است.

✳ با کسی که به او اعتماد دارید صحبت کنید.

✳ می‌توانید احساساتان را با یک دوست یا یکی از اعضای خانواده، مشاور، روان‌پزشک یا پزشک در میان بگذارید.

✳ اگر نمی‌خواهید موضوع را با کسی که می‌شناسید در میان بگذارید، با مرکز مشاوره‌ی تلفنی دانشگاه تماس بگیرید.



هر فردی ممکن است دچار افسردگی شود:

صرف نظر از اینکه رشته یا شغل شما چیست، در خوابگاه ساکن‌اید یا با خانواده زندگی می‌کنید، ممکن است دچار افسردگی شوید. برخی شرایط و عوامل ممکن است احتمال افسردگی را بیشتر کند، از جمله اگر:

- ✿ در میان بستگانتان سابقه افسردگی وجود داشته باشد.
- ✿ روزانه استرس فراوانی را متحمل شوید.
- ✿ یکی از نزدیکانتان اخیراً درگذشته باشد.
- ✿ به بیماری مهم دیگری دچار باشید.

تشخیص اینکه به افسردگی مبتلا شده‌ام تسکینی بزرگ بود، اما دانستن اینکه می‌توانم آن را درمان کنم احساس به مراتب بهتری بود.



درصد درمان برآید

کمک گرفتن می‌تواند حال شما را تغییر دهد. دو درمان اصلی برای افسردگی وجود دارد:

- ✿ صحبت کردن با متخصصین مشاور و روانشناس
 - ✿ مصرف دارو طبق تجویز روانپزشک
- بهترین درمان معمولاً ترکیبی از این دو روش است. ورزش کردن نیز می‌تواند به بهبود افسردگی کمک کند.

درمانتان را پیگیری کنید.

آنچه باید بدانید:

- ✿ حسب مورد به روان‌شناس یا روان‌پزشک مراجعه کنید.
- ✿ ظهور اثر داروها چند هفته به طول می‌انجامد.
- ✿ ممکن است به استفاده از داروهای مختلف نیاز داشته باشید.
- ✿ ممکن است نیاز باشد پزشکتان دوز مصرفی داروها را تغییر دهد.
- ✿ داروهایتان را بدون دستور پزشک کم و زیاد، تعویض یا قطع نکنید.

احساستان بهتر خواهد شد اگر:

- ✿ با فردی معتمد احساستان را در میان بگذارید و از او کمک بگیرید.
- ✿ درمانی کارآمد پیدا کنید.
- ✿ از درمانتان پیروی کنید.



احساس زندگی
ارزش زیستن



آیا احساس می‌کنید زندگی ارزش زیستن ندارد؟

اگر گاهی احساس می‌کنید زندگی چنان سخت است که ارزش زیستن ندارد، متن زیر را بخوانید.

چه افکار یا احساساتی به سراغتان می‌آیند؟

- ❖ رنجی که به نظر می‌رسد دشوار و تحمل‌ناپذیر است.
- ❖ احساس ناامیدی، آن‌چنان که گویی هیچ نکته مثبتی در زندگی وجود ندارد.
- ❖ افکار منفی و آشفته .
- ❖ تصور اینکه راه‌حلی به‌جز خودکشی وجود ندارد.
- ❖ مرگ را بهترین تسکین پنداشتن.
- ❖ این فکر که بدون شما همه زندگی بهتری خواهند داشت.
- ❖ احساس بی‌ارزشی.
- ❖ احساس تنهایی شدید، حتی در میان دوستان و اقوام.
- ❖ ناتوانی از درک چرایی این افکار و احساسات.

آنچه باید به خاطر داشته باشید:

- ❖ شما تنها نیستید. افراد بسیاری دچار این احساس و افکار شده‌اند و اکنون زندگی می‌کنند.
- ❖ صحبت درباره خودکشی ایرادی ندارد. با یکی از دوستان، اعضای خانواده، استاد خود و متخصصین مشاوره و روانشناسی می‌توانید صحبت کنید. این کار کمک می‌کند احساس بهتری داشته باشید.
- ❖ افکار خودآزاری یا خودکشی، نشانه‌ای است از پریشانی روانی شدید (شاید به سبب از دست دادن شغل، شکست در تحصیل و به وجود آمدن مشکلات تحصیلی یا شکست در ارتباط با خانواده، استاد و همسر یا تجربه خشونت).



شما مقصر نیستید و این تجارب ممکن است برای هرکس روی دهد.

- این مشکلات درمان پذیرند.
- متخصصان می‌توانند به شما کمک کنند.

یادآوری:

اگر احساس می‌کنید که زندگی ارزش ادامه دادن ندارد، کمک بگیرید. شما تنها نیستید. کمک در دسترس است. کارهایی که می‌توانید انجام دهید:

- صحبت درباره احساساتان با یکی از اعضای مطمئن خانواده، دوستان، هم‌دانشگاهی‌ها و متخصصین روانشناسی و مشاوره.

- اگر فکر می‌کنید در خطر آسیب رساندن به خودتان قرار دارید، با خدمات اورژانس یا خط بحران تماس بگیرید یا مستقیماً به آنجا بروید.

- با متخصصان، برای مثال روان‌پزشک، روانشناس، متخصص بهداشت روانی، مشاور یا مددکار اجتماعی، صحبت کنید.

- به گروه‌های خودیاری یا گروه‌های حمایتی از افرادی که چنین تجربیاتی داشته‌اند، ملحق شوید. در این گروه‌ها افراد به یکدیگر برای رفع احساسات منفی کمک می‌کنند.

“

دل‌سرد نشوید ممکن است پیدا کردن درمان مناسب زمانبر باشد.

”



پیام مشاور

PAYAM MOSHAVER

ISSUE 241

صاحب امتیاز	مرکز مشاوره دانشگاه تهران
مدیر مسئول	دکتر ابراهیم نعیمی
سردبیر	حمید پیروی
دبیر تحریریه	فاطمه حسین پور
نویسندگان	فاطمه حسین پور، بتول خادمیان، دکتر معصومه صفری
ویراستار	سپیده معتمدی
امور اجرایی	علی صیدی
طراح گرافیک	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



آدرس ایمیل نشریه پیام مشاور
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