



بهار اینجاست SPRING IS HERE



ارتقای سلامت روان با طبیعت‌گردی

شماره مقاله ۹۸۰۱۱

طبیعت
به ژرفای زندگی



look deep into
NATURE

دنیایی غیر از خودمان 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 روانشناختی صرفاً در بهبود بیماری‌ها یا مدیریت تعارضات و مشکلات فرد تعریف نشده‌است، بلکه فراتر از این نگریده شده است. با اینکه بهبود بیماری‌ها و توانایی مقابله با تنش‌ها 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 بنگرد. 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 نگاه کردن به دریا، برای ما لذت بخش بوده‌است. حتی رفتن به باغ‌های کوچک یا کمی باغبانی در خانه‌های آپارتمانی می‌تواند حال ما را بهبود بخشد و در ما احساس خوشایندی ایجاد کند. مطالعات روانشناسی نیز این امر را تایید می‌کنند. این مطالعات نشان می‌دهند که وقتی افراد به نوعی با دنیای پیرامون 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 کند 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 درگیر شدن با



مقاله شماره ۹۸۰۱۲

ازدواج سالم نیازمند انسان‌های سالم است

افرادى که میزان شاخص برون‌گرایی در آنها کم است:



از موقعیت‌های اجتماعی دوری می‌کنند؛ تنهایی را به بودن در جمع ترجیح می‌دهند؛ در صورت انجام دادن فعالیت‌های اجتماعی احساس خستگی می‌کنند؛ و برای حضور در جمع باید انرژی زیادی مصرف کنند؛ شروع صحبت برایشان سخت است؛ از گفتگوهای کوتاه و سطحی خوششان 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.

افرادى 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، پر حرف بودن، ابراز وجود، قاطعیت و ابراز احساسات تعریف می‌شود.

افرادى که میزان شاخص برون‌گرایی در آنها زیاد است:



ارتباط با افراد برایشان جذاب است، اجتماعی و خوش‌مشرب‌اند؛ از بودن در جمع‌های شلوغ لذت می‌برند؛ از اینکه مرکز توجه قرار بگیرند رضایت دارند؛ دوست دارند آغاز کننده گفتگو باشند؛ آشنا شدن با دیگران و گسترده کردن 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 و رضایت از ازدواج در افراد شبیه یکدیگر بیشتر است.

پژوهش‌های دیگر نشان می‌دهند وقتی افراد در پنج خصلت برون‌گرایی، خوشایندی، وظیفه‌شناسی، 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.

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

سنت‌گرا و متعصب‌اند؛ علاقه‌ای به تغییر ندارند؛
از تجربه‌های تازه لذت نمی‌برند؛ در برابر عقاید و آرای
جدید مقاومت می‌کنند؛ قدرت تخیل و خلاقیت در
آنها ضعیف است؛ و به موضوعات انتزاعی و تئوریک
بی‌علاقه‌اند.



شاخص روان‌رنجور خویی

روان رنجورخویی با ویژگی‌هایی نظیر نوسانات
خلق، غم، نداشتن ثبات هیجانی، اضطراب و
تحریک‌پذیری تعریف می‌شود.

افرادى که در شاخص روان‌رنجور خویی
نمره 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.

افرادى که در شاخص روان‌رنجور خویی
نمره کم می‌گیرند:

به لحاظ هیجانی باثبات‌اند؛ 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 این‌که، اگرچه همه این شاخص‌ها به
نوعی ممکن است پیش‌بینی‌کننده رضایت از زندگی
زناشویی باشند، پژوهش‌های متنوع نشان می‌دهند
ناپایداری هیجانی یا همان زیاد بودن شاخص روان
رنجورخویی، با ثبات‌ترین پیش‌بینی‌کننده 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 زیست‌شناختی 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 ابرازمحبت به دیگران
تعریف می‌شود.

افرادى که در شاخص توافق و
خوشایندی نمره زیاد می‌گیرند:

با افراد همکاری و مشارکت می‌کنند و قادرند
خواستهای 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.

افرادى که در شاخص توافق و
خوشایندی نمره کم می‌گیرند:

به انسان‌ها علاقه چندانی ندارند؛ اغلب اوقات
رقابت‌جو و یک‌دنده‌اند؛ احساسات دیگران چندان
برایشان اهمیتی ندارد؛ می‌توانند دیگران را تحقیر کنند
و حتی برای رسیدن به خواست‌های خود، دیگران را
فریب دهند.



شاخص وظیفه‌شناسی

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

افرادى که در شاخص وظیفه‌شناسی
نمره زیاد می‌گیرند:

هدفمند و با برنامه‌اند؛ وظیفه‌شناس و مسئولیت
پذیرند؛ از قبل برای انجام‌دادن 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.

افرادى که در شاخص وظیفه‌شناسی
نمره کم می‌گیرند:

از برنامه‌ریزی و ساختار فراری‌اند؛ به‌هم‌ریخته و
نامرتب‌اند؛ وسایل را سر جای خود نمی‌گذارند؛ انجام
دادن کارها را به تعویق می‌اندازند؛ درانجام‌دادن
کارهای ضروری و مهم تعلل می‌کنند.



بهتر 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؟



صاحب امتیاز مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول دکتر منصوره السادات صادقی

سرمدبیر حمید پیروی

دبیر تحریریه مریم نوری زاده

نویسندگان مریم نوری زاده، فاطمه حسین پور، یلدا طبسی

ویراستار سپیده معتمدی

امور اجرایی علی صیدی

طراح گرافیک امیر حسینی

تیراژ ۱۰۵,۰۰۰ نسخه

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



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



اپلیکیشن تلفن همراه
پیام مشاور



کافه بازار



سیب‌آپ



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 سپری می‌کنند و با آن "ارتباط" برقرار می‌کنند. این به معنای این نیست که فقط به پیاده‌روی در مسیرهای سبز و جنگل‌های بکر بپردازند، بلکه به این معناست که قادرند با هر آنچه ساخته دست بشر نیست ارتباط برقرار کنند. این مظاهر زیبایی خلقت می‌توانند درخت‌های کنار پیاده‌رو، گیاهان آپارتمانی، پرندگانهایی که در آسمان شهر پرواز می‌کنند یا حتی تابش آفتابی باشد که با وجود تمامی برج‌های بلند باز هر صبح از پنجره به درون خانه‌ها می‌دود.

گروه دوم از منظر نگاه خود به دنیا می‌نگرند و بیشتر درگیر ساخته‌های دست بشر، مثل ساختمان‌ها و عمارت‌ها، 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 زمان‌ها برای بهره‌مندی از طبیعت است. زیبایی‌های طبیعت صد چندان شده‌است 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 فعالیت‌های ذهنی و غیرذهنی‌مان 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 داور کنیم و در نهایت، در مقابل پیش آمدهایی که در زندگی برایمان پیش می‌آید پاسخ‌های مناسب‌تر و حتی خلاقانه‌تری 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 ساعت‌هایی نیست که فرد بیرون از خانه می‌گذراند یا در طبیعت بکر قدم می‌زند. مهم دیدن درخت‌هایی است که وسط شهر در ایستگاه اتوبوس سر برآورده‌اند و بررسی اینکه این درخت‌ها تا چه حد می‌توانند بر انسان‌ها تاثیر مثبت داشته باشند.

افراد که با طبیعت
ارتباط نزدیکی دارند،
از سلامت بیشتر
برخوردارند