

۳۴

جرعه

J O R E H M A G A Z I N E

ماهنامه سلامت اجتماعی و روانشناختی / سال چهارم / شماره سی و چهار / فروردین ماه ۱۴۰۴



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

زیست با کیفیت و ارتقای
سلامت روانی - اجتماعی



2025



Loneliness is a self-made
prison whose key is not in
others' hands, but clenched in
our own fist.

"The Schopenhauer Cure"
By Irvin D. Yalom



جرعه ۳۴

J O R E H . 3 4

ماهنامه سلامت اجتماعی و روانشناختی جرعه

فهرست

۴ سخن مدیرمسئول
سال سخت یا آسان!

۶ سهم ما از کیک دنیا

۱۰ سال جدید
روش جدید

۱۶ سال نو را از درون نو
کن: احساسات را
بشناس، خودت را بساز

۲۰ معرفی کتاب:
"درمان شوپنهاور"
نویسنده: اروین د. یالوم



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی



ماهنامه جرعه

صاحب امتیاز:

معاونت دانشجویی و فرهنگی
دانشگاه علوم پزشکی ایران
مدیر مسئول: حمید پیروی

همکاران این شماره:

علی عبداللہی (کارشناس ارشد سلامت روان)
وحید تقوی (کارشناس ارشد سلامت روان)
مریم فدائی طهرانی (کارشناس ارشد سلامت روان)
محمدصادق محمدی ملیح (روانشناس عمومی)
امور اجرایی: معصومه لطفی زاده
طراحی گرافیک: حمیدرضا منتظری

آدرس: تهران، بزرگراه شهید همت غرب، بین تقاطع شیخ فضل الله نوری و شهید چمران،
جنب ساختمان معاونت دانشجویی و فرهنگی، مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی ایران

تلفن پذیرش: ۸۶۷۰۳۵۴۱ - ۸۸۶۲۲۶۴۳

سایت مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:

<https://counseling.iums.ac.ir/>

سخن مدیرمسئول

سال سخت یا آسان!

حمید پیروی



سال جدید همیشه با دوگانه‌ای از امید و اضطراب همراه است. برخی آن را فرصتی برای شروع دوباره می‌بینند و برخی دیگر با نگرانی از دشواری‌های پیش رو به آن می‌نگرند. اما این تجربه بیش از آنکه به واقعیت عینی سال مرتبط باشد، به ذهنیت و ابزارهای روانی ما بستگی دارد. همه ما با چالش‌هایی روبه‌رو خواهیم شد، اما آنچه تعیین می‌کند این سال برایمان سخت یا آسان باشد، نحوه مواجهه، تفسیر و مدیریت این چالش‌هاست.

ذهن انسان به طور طبیعی در مواجهه با ناشناخته‌ها به پیش‌بینی‌های منفی تمایل دارد، گویی می‌خواهد با پیش‌دستی کردن بر رنج، از غافلگیری اجتناب کند. اما تحقیقات نشان می‌دهند که این پیش‌بینی‌های منفی اغلب اغراق‌آمیز هستند و ما توانایی بیشتری برای سازگاری و عبور از مشکلات داریم تا آنچه تصور می‌کنیم. نکته اینجاست که سختی یک تجربه مطلق نیست، بلکه نسبی است و به مقایسه ذهنی ما با استانداردهای درونی‌مان بستگی دارد. وقتی انتظارات انعطاف‌پذیرتر و واقع‌بینانه‌تری داشته باشیم، فشار روانی کمتری تجربه خواهیم کرد.

یکی از مهم‌ترین یافته‌های روانشناسی در این زمینه، مفهوم **تاب‌آوری** است. تاب‌آوری به معنای مصون ماندن از آسیب نیست، بلکه توانایی بازیابی پس از مواجهه با دشواری‌هاست. جالب اینجاست که **تاب‌آوری مانند عضله است و با تمرین تقویت می‌شود**. هر بار که از چالشی عبور می‌کنیم، نه تنها ضعیف‌تر نمی‌شویم، بلکه برای مواجهه با مشکلات بعدی مجهزتر می‌شویم. این همان چیزی است که می‌تواند سال به ظاهر سخت را به سالی تبدیل کند که در آن قوی‌تر و داناتر شده‌ایم.

در نهایت، شاید بهتر باشد به جای تقسیم‌بندی سال به سخت و آسان، بپذیریم که هر سال ترکیبی از هر دو خواهد بود. زندگی همیشه آمیزه‌ای از شادی و غم، موفقیت و شکست، آسانی و دشواری بوده است. آنچه مهم است نه اجتناب از مشکلات، بلکه رشد توانایی‌های ما برای مواجهه با آنهاست. سال جدید مانند خاکی حاصلخیز است که هم می‌تواند بذر نگرانی را پرورش دهد و هم بذر امید را. انتخاب با ماست که چه بذری بکاریم و چگونه از آن مراقبت کنیم. پس بیایید این سال را نه با ترس از سختی‌ها، که با اعتماد به توانایی خود برای رشد و سازگاری آغاز کنیم.





سهم ما از کیک دنیا

علی عبداللهی



تصور کنید دنیا یک کیک بزرگ است؛ پر از تکه های رنگارنگ که هر کدام نماد فرصت ها، عشق، موفقیت و خوشبختی هستند. حالا سوال اینجاست: "سهم من از این کیک چقدر است؟" این سوال، تنها درباره تقسیم عادلانه منابع نیست، بلکه درباره نگرش ما به زندگی، احساس ارزشمندی و عدالت درونی است. روانشناسی به ما می آموزد که درک "سهم من" از دنیا، ریشه در باورهای فردی، تجربیات گذشته و حتی سیستم های اجتماعی دارد.

مقایسه های بی پایان: دامی که خودمان می سازیم!

ذهن انسان به طرز عجیبی عادت دارد خودش را با دیگران مقایسه کند. این همان چیزی است که روانشناسان به آن "مقایسه اجتماعی" می گویند. مشکل از جایی شروع می شود که ما در این مقایسه ها همیشه خودمان را در موقعیت پایین تر می بینیم. دوستان شغل بهتری پیدا کرده، همکلاسی های قدیمی مان ازدواج کرده اند، و اینستاگرام پر است از آدم هایی که به نظر می رسد زندگی بی عیب و نقصی دارند.

اما حقیقت این است که ما در این مقایسه ها فقط بخشی از واقعیت را می بینیم. ما موفقیت های دیگران را می بینیم، اما شکست ها و تلاش های پشت پرده شان را نه. ما خانه زیبای همسایه را می بینیم، اما وام های سنگینش را نه. این نوع مقایسه یک بازی ناعادلانه است که همیشه بازنده اش خود ما هستیم.



ذهنیت کمبود یا فراوانی

یکی از مهمترین چیزهایی که تعیین می‌کند چقدر از کیک زندگی احساس رضایت داشته باشیم، نوع نگرشمان به خود کیک است. بعضی‌ها با "ذهنیت کمبود" زندگی می‌کنند. آن‌ها فکر می‌کنند کیک زندگی محدود است و اگر کسی تکه بزرگتری بردارد، به معنای کمتر ماندن برای دیگران است. این نگرش باعث می‌شود همیشه در حالت دفاعی و رقابتی باشند، انگار که در جنگ دائمی

برای سهم بیشتر هستند در مقابل، کسانی که "ذهنیت فراوانی" دارند، باور دارند که فرصت‌ها و منابع زندگی نامحدود هستند. آن‌ها می‌دانند که موفقیت دیگران به معنای شکست آن‌ها نیست. این نگرش باعث می‌شود بتوانند از موفقیت دیگران هم خوشحال شوند و انرژی خود را صرف رشد شخصی‌شان کنند

باید قبول کنیم که دنیا همیشه عادلانه نیست. بعضی‌ها با امتیازات خاصی به دنیا می‌آیند، بعضی‌ها در شرایط سخت‌تری زندگی می‌کنند. سیستم‌های اجتماعی گاهی ناخواسته این ناعدالتی‌ها را بیشتر هم می‌کنند. اما این به آن معنا نیست که ما هیچ کنترلی بر زندگی خودمان نداریم



**باید قبول کنیم که
دنیا همیشه عادلانه
نیست. بعضی‌ها با
امتیازات خاصی به
دنیا می‌آیند، بعضی‌ها
در شرایط سخت‌تری
زندگی می‌کنند.
سیستم‌های اجتماعی
گاهی ناخواسته این
ناعدالتی‌ها را بیشتر
هم می‌کنند. اما این به
آن معنا نیست که ما
هیچ کنترلی بر زندگی
خودمان نداریم.**



کیک زندگی بزرگتر از آن است که فکر می‌کنی

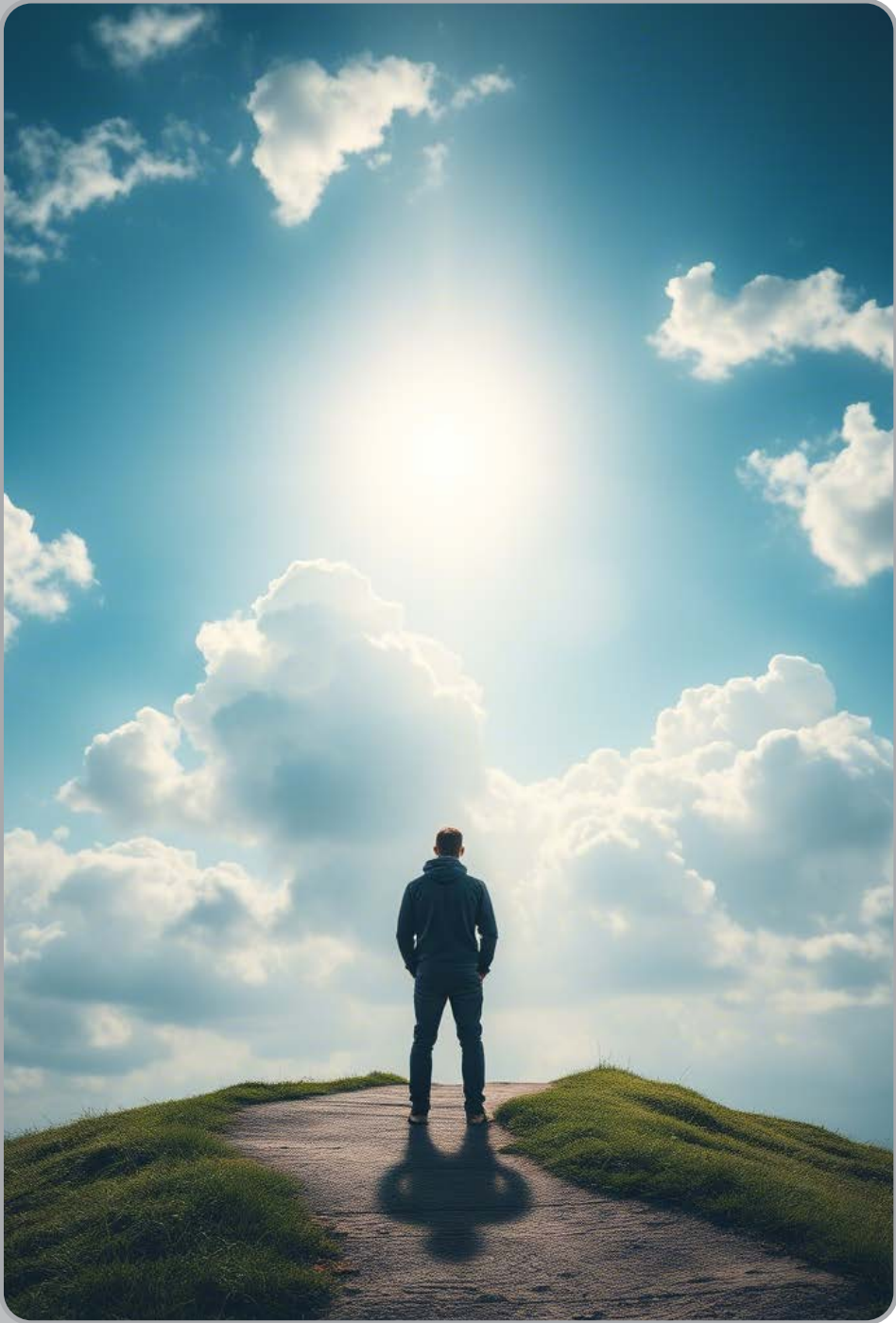
بخشی از این کیک واقعاً تحت کنترل ما نیست. اما بخش مهم دیگری هست که کاملاً در اختیار خودمان است. به جای اینکه مدام به تکه کیک دیگران نگاه کنیم، می‌توانیم یاد بگیریم از همان تکه خودمان لذت ببریم. می‌توانیم مهارت‌های جدید یاد بگیریم، روابطمان را تقویت کنیم، و دیدگاه‌مان به زندگی را تغییر دهیم. نکته امیدوارکننده اینجاست که کیک زندگی برخلاف کیک‌های واقعی، می‌تواند مدام بزرگ و بزرگتر شود. هر بار که ما مهارت جدیدی یاد می‌گیریم، رابطه خوبی می‌سازیم، یا تجربه جدیدی کسب می‌کنیم، در واقع داریم به اندازه کل این کیک می‌افزاییم.

این را دارید که نه فقط سهم خودتان، که اندازه کل کیک را تغییر دهید. در نهایت، شاید زیباترین بخش ماجرا این باشد که هرچه بیشتر یاد بدهیم، بیشتر دوست داریم و بیشتر بخشش داشته باشیم، در واقع داریم کیک زندگی را برای همه بزرگتر می‌کنیم و این شاید بهترین سهمی باشد که هر کدام از ما می‌توانیم داشته باشیم



نکته امیدوارکننده
اینجاست که کیک
زندگی برخلاف کیک
های واقعی، می‌تواند
مدام بزرگ و بزرگتر
شود. هر بار که ما مهارت
جدیدی یاد می‌گیریم،
رابطه خوبی می‌سازیم،
یا تجربه جدیدی کسب
می‌کنیم، در واقع داریم
به اندازه کل این کیک
می‌افزاییم.





سال جدید روش جدید

محمد صادق محمدی ملیح



در ابتدای هر سال خیلی از ما تصمیماتی می‌گیریم و تمام تلاشمان را می‌کنیم که بتوانیم امسال به آن اهداف برسیم. پیشنهاد می‌کنم یکی از اهداف امسالمان پیدا کردن روش‌های مطالعاتی صحیح و پربازده باشد توانایی پیدا کردن یک روش مطالعاتی متناسب با روحیات شخصی بسیار می‌تواند در سال جدید منجر به افزایش راندمان و پیشبرد بهتر هرچه اهداف تحصیلی باشد. از همین رو در سال جدید سعی می‌کنیم بیشتر با روش‌های مطالعه جدیدتری آشنا شویم و هر کدام از آنها را بیازماییم تا بتوانیم به روش‌های نزدیک به حال و هوای خودمان برسیم و یک سبک مطالعه شخصی کاملاً منطبق بر خودمان بیابیم به احتمال زیاد، زمانی که به توانایی تمرکز و مطالعه خود نگاه می‌کنیم، متوجه می‌شویم که در گذشته قادر بودیم ساعت‌های طولانی‌تری درس بخوانیم و برنامه‌های مطالعاتی سنگین‌تری را دنبال کنیم. اما امروزه، با وجود افزایش سن و توسعه قابلیت‌های ذهنی، به نظر می‌رسد قدرت مطالعاتی ما کاهش یافته و بیشتر دچار حواس‌پرتی می‌شویم. این مسئله تنها مختص شما نیست، بلکه پدیده‌ای فراگیر در میان بسیاری از افراد است



برای مثال، یک پژوهش انجام‌شده در آمریکا نشان داده است که دانشجویان امروزی کمتر از نسل‌های پیشین یک کتاب را به‌طور کامل می‌خوانند. درحالی‌که دانشجویانی که در دوران قبل از گسترش تکنولوژی تحصیل می‌کردند، کتاب‌های داستانی بیشتری مطالعه می‌کردند. به احتمال زیاد، اگر تحقیق مشابهی در ایران انجام شود، نتایج مشابهی به دست خواهد آمد

برای غلبه بر این مشکل، باید تغییرات مؤثری در برنامه‌ریزی و روش‌های مطالعه خود ایجاد کنیم. یکی از روش‌هایی که تأثیر چشمگیری بر افزایش تمرکز دارد، روش "پومودورو" است. برخی معتقدند که این نام از سس ایتالیایی "پومودورو" گرفته شده است، چراکه تهیه این سس حدود ۳۰ دقیقه زمان می‌برد. این روش ابتدا توسط یک کارآفرین توسعه یافت و به دلیل موفقیت چشمگیر آن، بعدها در زمینه مطالعه و بهره‌وری نیز مورد استفاده قرار گرفت

در روش پومودورو، افراد برای ۲۵ دقیقه بدون هیچ حواس‌پرتی، به‌طور کامل روی مطالعه یا کار خود



در روش پومودورو، افراد برای ۲۵ دقیقه بدون هیچ حواس‌پرتی، به‌طور کامل روی مطالعه یا کار خود تمرکز می‌کنند. در این مدت، نباید به سراغ گوشی موبایل یا هر عامل حواس‌پرتی دیگری رفت



تمرکز می‌کنند. در این مدت، نباید به سراغ گوشی موبایل یا هر عامل حواس‌پرتی دیگری رفت. استفاده از یک ساعت زنگ‌دار (غیر از موبایل) برای تعیین این بازه زمانی توصیه می‌شود. پس از پایان ۲۵ دقیقه، مطالعه متوقف شده و فرد به مدت ۳ تا ۵ دقیقه استراحت می‌کند. در این زمان کوتاه، بهتر است از انجام فعالیت‌هایی که نیاز به تمرکز دارند، مانند چک کردن گوشی یا مطالعه متن‌های پیچیده، خودداری شود. در عوض، می‌توان به حرکات کششی، نوشیدن آب یا کارهایی که ذهن را آرام می‌کنند، پرداخت

پس از این استراحت کوتاه، دوره جدید ۲۵ دقیقه‌ای مطالعه آغاز می‌شود و این چرخه چهار بار تکرار می‌شود. بعد از چهار دوره مطالعه (یعنی حدود ۱۰۰ دقیقه)، یک استراحت طولانی‌تر به مدت ۱۵ تا ۳۰ دقیقه ضروری است. این روش کمک می‌کند تا حجم زیادی از مطالب را به قسمت‌های کوچک‌تر و قابل مدیریت تقسیم کرده و با تمرکز بیشتری مطالعه کنیم.

تحقیقات نیز اثربخشی این روش را تأیید کرده‌اند. در یک پژوهش از دانشجویان خواسته شد تا مدت زمانی که بیشترین بازدهی، تمرکز و درک مطالب را داشتند، گزارش کنند.



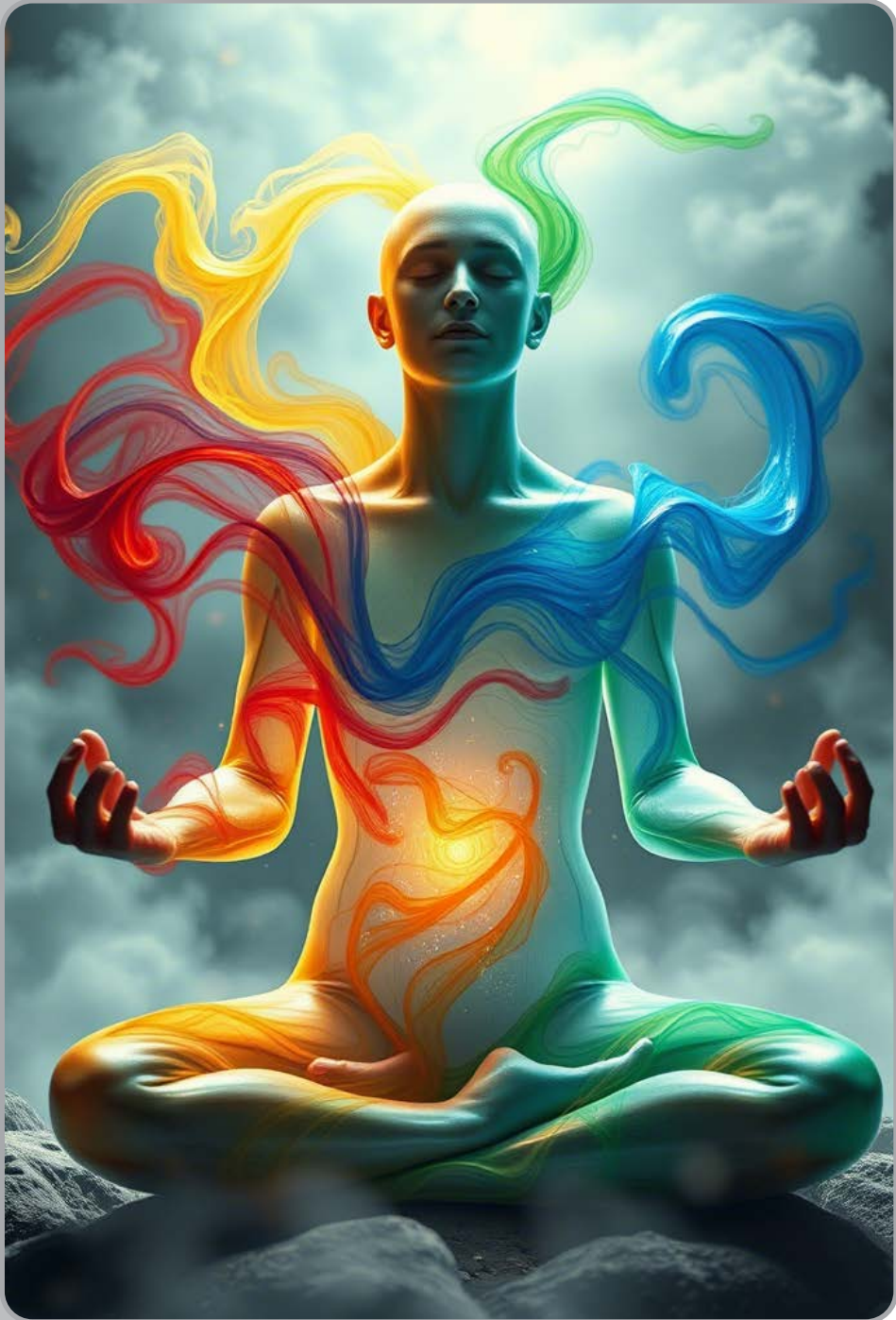
**پس از استراحتی کوتاه،
دوره جدید ۲۵ دقیقه‌ای
مطالعه آغاز می‌شود و
این چرخه چهار بار تکرار
می‌شود. بعد از چهار دوره
مطالعه (یعنی حدود ۱۰۰
دقیقه)، یک استراحت
طولانی‌تر به مدت ۱۵ تا
۳۰ دقیقه ضروری است.
این روش کمک می‌کند تا
حجم زیادی از مطالب را
به قسمت‌های کوچک‌تر
و قابل مدیریت تقسیم
کرده و با تمرکز بیشتری
مطالعه کنیم.**



و سخت نیستند و باید آنها را متناسب با روحیات شخصی خودمان شخصی‌سازی کنیم تا بتوانیم به یک راندمان بسیار بالا از مطالعه دسترسی پیدا بکنیم. علاوه بر این اگر بتوانیم شبکه‌های اجتماعی‌مان را مدیریت بکنیم و سبک استفاده از شبکه‌های اجتماعی‌مان به گونه‌ای نباشد که منجر به افت تمرکز و صدمه به طیف دقت ما شود؛ بهتر می‌توانیم از این شبکه‌ها در راستای بهبود اهدافمان استفاده بکنیم



اغلب آن‌ها بازه ۲۵ تا ۳۰ دقیقه را به عنوان مؤثرترین زمان مطالعه خود ذکر کردند. این نشان می‌دهد که پس از این مدت، تمرکز و درک مطالب به شدت کاهش می‌یابد. با این حال، روش پومودورو نیز محدودیت‌هایی دارد. یکی از انتقادهای اصلی به این روش، جلوگیری از ورود به "حالت جریان" (Flow) است. حالت جریان زمانی رخ می‌دهد که فرد آن‌چنان در مطالعه یک موضوع غرق می‌شود که نه تنها از آن لذت می‌برد، بلکه گذر زمان را نیز حس نمی‌کند. این حالت معمولاً بعد از مدت‌زمانی طولانی از مطالعه مداوم به وجود می‌آید، اما در روش پومودورو، زنگ پایان ۲۵ دقیقه مانع از ورود به این وضعیت می‌شود. البته، این مسئله به این معنا نیست که در هر مطالعه‌ای بتوان به حالت جریان رسید. به طور کلی، در دنیای پرمشغله امروز که تمرکز طولانی‌مدت به چالشی جدی تبدیل شده است، روش پومودورو یکی از کارآمدترین و مفیدترین تکنیک‌ها برای بهبود کیفیت مطالعه و افزایش بازدهی ذهنی محسوب می‌شود. یادمان باشد که این روش‌ها جز روش‌های غیر قابل انعطاف



سال نو را از درون نو کن: احساسات را بشناس، خودت را بساز

مریم فدائی



سال نو زمان تصمیم‌گیری‌های جدید، تغییرات مثبت و امیدهای تازه است، اما همزمان می‌تواند استرس، اضطراب و احساسات سرکوب‌شده‌ای را نیز به سطح آگاهی ما بیاورد. بسیاری از ما سعی می‌کنیم گذشته را فراموش کنیم و احساسات ناخوشایند را نادیده بگیریم، اما پذیرش و پردازش هیجانات، کلید داشتن زندگی متعادل و رضایت‌بخش است. در این مقاله، یاد می‌گیریم چگونه احساسات خود را در سال جدید مدیریت کنیم و از آن‌ها برای رشد شخصی استفاده کنیم.

۱. سال نو، فرصتی برای شنیدن صدای احساسات

هیجانات، راهنمای درونی ما هستند و نادیده گرفتن آن‌ها تنها باعث پیچیده‌تر شدن مسائل می‌شود. در ابتدای سال جدید، به جای فرار از آن‌ها، بهتر است از خود بپرسیم:

- * کدام احساسات در من قوی‌تر هستند؟ آیا شادی، امید، استرس یا شاید ترس از تغییر؟
- * این احساسات چه پیامی برای من دارند؟ آیا چیزی را نادیده گرفته‌ام که نیاز به توجه دارد؟
- * چگونه می‌توانم بدون قضاوت، احساساتم را بپذیرم و با آن‌ها همراه شوم؟

یک تمرین مفید این است که یک دفترچه برای نوشتن احساسات خود در روزهای ابتدایی سال جدید تهیه کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا الگوهای هیجانی خود را بهتر بشناسید. همچنین، ثبت احساسات به شما این فرصت را می‌دهد که در پایان هر ماه به گذشته خود نگاه کنید و ببینید که چگونه با تغییر شرایط، احساسات شما نیز دگرگون شده‌اند.



۲. پذیرش احساسات، نه سرکوب آن‌ها

سرکوب احساسات یکی از عوامل اصلی استرس و اضطراب مزمن است. سال‌ها زمان رهایی از عادت‌های ناسالم گذشته است؛ از جمله عادت‌هایی که به ما می‌گویند احساسات ناخوشایند را نباید تجربه کنیم. به جای سرکوب، تمرین کنید که:

✱ احساسات خود را بدون قضاوت بپذیرید. مثلاً اگر احساس ناکامی دارید، آن را انکار نکنید، بلکه بگویید: «من احساس ناکامی می‌کنم و این طبیعی است».

✱ به احساسات خود اجازه دهید بیان شوند. گریه، نوشتن، صحبت کردن با یک دوست یا حتی نقاشی کشیدن، راه‌هایی برای ابراز سالم هیجانات هستند.

✱ به جای مقاومت، با احساسات خود همراه شوید. آن‌ها را مانند امواجی ببینید که می‌آیند و می‌روند، نه چیزی که باید کنترل شود.

۳. تنظیم هیجانی در سال جدید: چگونه واکنش‌های خود را متعادل کنیم؟

تنظیم هیجانات یکی از مهارت‌های کلیدی برای مدیریت احساسات است. بسیاری از ما در برابر تغییرات سال جدید، واکنش‌های هیجانی شدیدی داریم. شاید احساس کنید که باید «همه چیز را از نو بسازید» یا اینکه «اگر امسال تغییر نکنم، دیگر هیچ‌وقت موفق نخواهم شد». این نوع افکار باعث فشار روانی می‌شوند. برای تنظیم هیجانات:

✱ با خودتان مهربان باشید. به خود بگویید که تغییر یک فرایند تدریجی است، نه یک جهش ناگهانی.

✱ از تکنیک‌های خودآرام‌سازی استفاده کنید. تنفس عمیق، تمرین‌های ذهن‌آگاهی و یوگا می‌توانند در کاهش شدت احساسات کمک کنند.

✱ هیجانات را به جای سرکوب، بازسازی کنید. اگر احساس ناامیدی دارید، بپرسید: «چگونه می‌توانم از این احساس برای انگیزه گرفتن استفاده کنم؟»

✱ ورزش کنید. فعالیت بدنی نه تنها سلامت جسمانی شما را تقویت می‌کند، بلکه ترشح هورمون‌های شادی‌آور را افزایش می‌دهد و موجب تعدیل هیجانات می‌شود.

۴. ارتباط با دیگران: چگونه در سال نو از حمایت هیجانی بهره ببریم؟

احساسات ما در خلأ شکل نمی‌گیرند؛ بلکه در ارتباط با دیگران معنا پیدا می‌کنند. داشتن روابط حمایتی، یکی از مهم‌ترین راه‌های تنظیم هیجانات است. در سال جدید:

✱ درخواست کمک را نشانه ضعف ندانید. اگر احساس تنهایی، اضطراب یا استرس دارید، با دوستان، خانواده یا یک مشاور صحبت کنید.

✱ روابط خود را تقویت کنید. سال‌ها زمان خوبی است تا ارتباطات ناسالم را کاهش دهید و روی روابطی که به شما احساس امنیت و ارزشمندی می‌دهند، تمرکز کنید.

✱ گوش دادن فعال را تمرین کنید. همان‌طور که انتظار دارید دیگران احساسات شما را درک کنند، شما نیز سعی کنید به احساسات دیگران توجه کنید و بدون قضاوت گوش دهید.

✱ برای روابط خود مرز تعیین کنید. گاهی احساسات ناخوشایند ناشی از روابط ناسالم

تنظیم هیجانات دارد

* برنامه‌های استراحت و تفریح برای خودتان داشته باشید. فعالیت‌هایی مانند سفر کوتاه، طبیعت‌گردی یا حتی دیدن یک فیلم می‌توانند سطح استرس را کاهش دهند

* برنامه غذایی سالم را در اولویت قرار دهید. تغذیه مناسب تأثیر زیادی بر وضعیت روحی و تنظیم هیجانات دارد

نتیجه‌گیری: سال نو، فرصتی برای آشتی با خود

احساسات، حتی آن‌هایی که ناخوشایند به نظر می‌رسند، ابزارهای ارزشمندی برای رشد و تغییر هستند. در سال جدید، به جای تلاش برای سرکوب یا نادیده گرفتن هیجانات، آن‌ها را به عنوان راهنمایانی ببینید که شما را به سمت یک زندگی متعادل‌تر هدایت می‌کنند. با پذیرش، تنظیم و استفاده از هیجانات، می‌توانیم سالی را آغاز کنیم که نه تنها از نظر اهداف بیرونی، بلکه از نظر آرامش درونی نیز غنی‌تر باشد. این مسیر نه تنها ما را به سوی رضایت فردی سوق می‌دهد، بلکه روابط و کیفیت زندگی‌مان را نیز بهبود می‌بخشد. پس بیا بیدار سال نو، با هیجانات خود دوست باشیم و آن‌ها را فرصتی برای درک بهتر خود و دنیای پیرامون بدانیم

و فرسایشی است. تعیین مرزهای سالم در روابط به شما کمک می‌کند تا تعادل روانی خود را حفظ کنید.

۵. از هیجانات به عنوان نیروی محرک برای اهداف سال جدید استفاده کنید

هیجانات، حتی موارد ناخوشایند، می‌توانند به ما کمک کنند که در مسیر رشد حرکت کنیم. به جای اینکه احساسات منفی را مانعی بر سر راه موفقیت ببینید، آن‌ها را به عنوان نشانه‌هایی در نظر بگیرید که می‌توانند شما را به سمت تغییرات مثبت هدایت کنند. برای این کار * اگر استرس دارید، از خود بپرسید: «این استرس چه چیزی را به من نشان می‌دهد؟» شاید لازم باشد برنامه‌های خود را تنظیم کنید یا سبک زندگی‌تان را تغییر دهید.

* اگر ترس دارید، به آن گوش دهید. شاید این ترس به شما بگوید که هنوز برای یک تصمیم بزرگ آماده نیستید و نیاز به زمان دارید

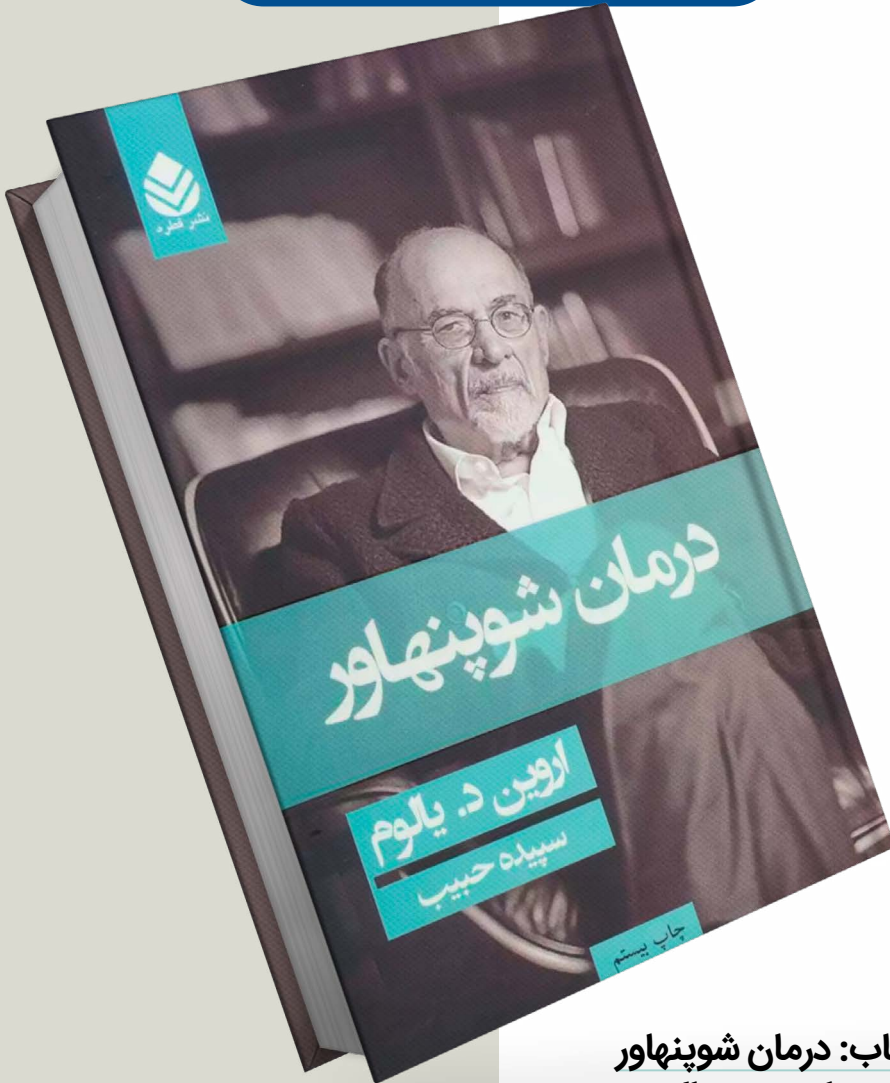
* اگر هیجان زده‌اید، از این انرژی برای شروع اهداف جدید استفاده کنید

* احساسات منفی را به انگیزه تبدیل کنید. هرگاه حس کردید که یک احساس شما را متوقف می‌کند، به دنبال راه‌هایی باشید که از آن برای پیشرفت استفاده کنید.

۶. مراقبت از خود: ایجاد تعادل بین احساسات و نیازهای شخصی

* به خواب و استراحت کافی توجه کنید. کمبود خواب تأثیر مستقیمی بر

معرفی کتاب



نام کتاب: درمان شوپنہاور
 نویسندہ: اروین د. یالوم
 مترجم: سہیدہ حبیب
 انتشارات: نشر قطرہ

خود را با شرکت چند مراجع جدید و قدیمی تشکیل دهد. در این میان، فیلیپ، فردی که سال‌ها پیش به دلیل نارسیسیسم و ناتوانی در ارتباط با دیگران، درمانش را نیمه‌کاره رها کرده بود، به گروه دعوت می‌شود. فیلیپ که اکنون خود را پیرو فلسفه شوپنهاور می‌داند، ادعا می‌کند که از طریق مطالعه آثار این فیلسوف، "خود درمانی" کرده است

مفاهیم اصلی کتاب:

فلسفه شوپنهاور و رواندروانی:

یالوم از طریق گفتگوهای شخصیت‌ها، به بررسی ایده‌های شوپنهاور درباره رنج، اراده، تنهایی و پوچی زندگی می‌پردازد

شوپنهاور معتقد بود که زندگی سراسر رنج است و تنها راه رهایی، انکار اراده (Will) و رسیدن به نوعی آرامش درونی است. یالوم این ایده‌ها را در مقابل رواندروانی اگزیستانسیال قرار می‌دهد که بر معنا بخشی به زندگی و ارتباطات انسانی تأکید دارد

رواندروانی گروهی و رشد شخصی:

کتاب به نمایش فرآیند گروه‌درمانی می‌پردازد و نشان می‌دهد چگونه اعضا از طریق تعامل با یکدیگر، رنج‌ها، ترس‌ها و تنهایی‌هایشان را کشف و درمان می‌کنند. تضاد بین فردگرایی فیلیپ (متأثر از شوپنهاور) و اهمیت ارتباطات انسانی

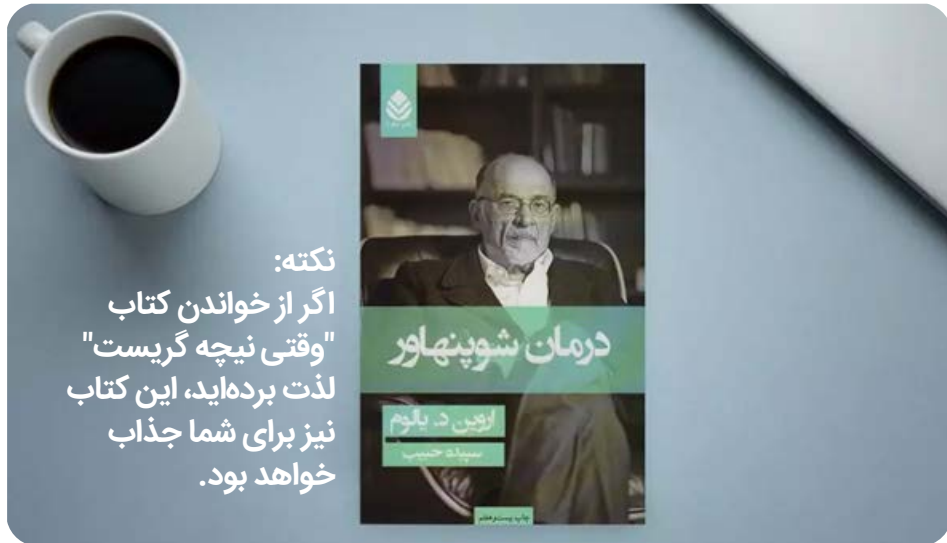
تصور کنید روزی از خواب بیدار شوید و بفهمید زندگیتان زیر سوال رفته است: عشق به بن بست خورده، کار بی معنا شده، و حتی لذت‌های کوچک روزمره هم دیگر شما را راضی نمی‌کند. در چنین لحظه‌ای چه می‌کنید؟ آرتور شوپنهاور، فیلسوف بدبین اما عمیقاً هوشمند قرن نوزدهم، معتقد بود زندگی سراسر رنج است اما راه فرار از این رنج را هم نشان داد. حالا تصور کنید رواندروانگری پیدا شود که همین فلسفه‌های تلخ اما واقع‌بینانه را به سلاحی برای نجات روح تبدیل کند

کتاب "درمان شوپنهاور" (The Schopenhauer Cure) نوشته اروین د. یالوم، روانپزشک و نویسنده مشهور آمریکایی، است که در سال ۲۰۰۵ منتشر شد. این کتاب ترکیبی از رمان روانشناختی و فلسفه است و به بررسی ایده‌های آرتور شوپنهاور، فیلسوف بدبین آلمانی، در بستر رواندروانی گروهی می‌پردازد

خلاصه داستان:

داستان حول محور جولوس هافمن، یک رواندروانگر باتجربه و سالخورده، می‌چرخد که متوجه می‌شود به سرطان مبتلا شده و تنها یک سال به زندگیش باقی مانده است. او تصمیم می‌گیرد آخرین گروه درمانی





نکته:
اگر از خواندن کتاب
"وقتی نیچه گریست"
لذت برده‌اید، این کتاب
نیز برای شما جذاب
خواهد بود.

دارد، در حالی که رواندرمانی مدرن
بر رابطه درمانی و دگرگونی از طریق
ارتباط تأکید می‌کند
برخی منتقدان معتقدند یالوم
نگاهی ساده‌انگارانه به فلسفه
شوپنهاور دارد، اما او در نهایت
خواننده را به تفکر درباره تعادل بین
عقلانیت و عاطفه دعوت می‌کند

نتیجه‌گیری:

"درمان شوپنهاور" کتابی است برای
کسانی که به فلسفه، روانشناسی
و داستان‌های عمیق انسانی علاقه
دارند. یالوم نشان می‌دهد که
اگرچه فلسفه می‌تواند ابزاری برای
درک رنج باشد، اما شفای واقعی در
ارتباط با دیگران و پذیرش زندگی
با تمام دردهایش نهفته است

(از نگاه یالوم) یکی از محورهای اصلی
داستان است.
مرگ و معنای زندگی:

مواجهه جولیس با مرگ
قریب‌الوقوعش، او را به بازنگری در
زندگی و کارش وامی‌دارد
پرسش اصلی این است: آیا فلسفه
شوپنهاور واقعاً می‌تواند درمانی برای
رنج‌های انسان باشد، یا عشق
و ارتباطات انسانی راه‌حل نهایی
هستند؟

نقد و تحلیل:

یالوم در این کتاب، مانند سایر
آثارش (مثل "وقتی نیچه
گریست")، به دنبال ترکیب
فلسفه و رواندرمانی است
او از شوپنهاور انتقاد می‌کند که
تمرکز بیش از حد بر انزوا و بدبینی



ویژه دانشجویان کلیه مقاطع تحصیلی
دانشگاه علوم پزشکی ایران



ایران حال

برای دانلود ایران حال
QR Code را اسکن کنید



ارایه خدمات:

- + مشاوره فردی
- + مشاوره ازدواج
- + مشاوره خانواده
- + مشاوره تحصیلی
- + رواندرمانی
- + فرزندپروری
- + خدمات روانپزشکی
- + مددکاری اجتماعی

ارایه خدمات
مشاوره آنلاین



کاملاً محرمانه



آسان



دردسترس



بدون هزینه



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی



آدرس: تهران، بزرگراه شهید همت غرب، بین تقاطع
شیخ فضل الله نوری و شهید چمران، جنب ساختمان
معاونت دانشجویی و فرهنگی، مرکز مشاوره
دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی ایران



شماره تلفن پذیرش: ۸۶۷۰۳۵۴۱ - ۸۸۶۲۲۶۴۳



شماره تلفن مشاوره تلفنی (hot line): ۰۹۰۱۸۸۵۵۵۸۰



اینستاگرام مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:
<https://instagram.com/counseling.iums>



سایت مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:
<https://counseling.iums.ac.ir/>

با اشتراک گذاری، ما را در هم‌رسانی یاری بفرمایید.