

۳۵

جرعه

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

ماهنامه سلامت اجتماعی و روانشناختی / سال چهارم / شماره سی و پنج / اردیبهشت ماه ۱۴۰۴



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

زیست با کیفیت و ارتقای
سلامت روانی - اجتماعی



2025



Life does not make us perfect,
but rather leads us to deeper
self-knowledge.

"Failosophy : a handbook for when things go"
By Elizabeth Day



جرعه ۳۵

J O R E H . 3 5

ماهنامه سلامت اجتماعی و روانشناختی جرعه

فهرست

سخن مدیرمسئول
رضایتمندی در زندگی:
هنر ساختن بهزیستی در
جهانی پرچالش

۴

آیا وقتش رسیده که با یک
روانشناس صحبت کنی؟

۶

تغییر آهسته، اثر عمیق:
راهی به سوی خودساختگی
در دنیای پرشتاب

۱۰

هنر گفت‌وگوی سازنده:
چگونه در اختلاف‌نظرها
به تفاهم برسیم؟

۱۶

از دل اندوه تا افق رشد:
چگونه پس از سوگ، دوباره
زندگی را معنا کنیم؟

۲۰

معرفی کتاب:
خرد شکست: چه کنیم وقتی
اوضاع بر وفق مراد نیست؟

۲۴



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 سلامت‌روان)
وحید تقوی (کارشناس ارشد سلامت‌روان)
مریم فدائی‌طهرانی (کارشناس ارشد سلامت‌روان)
محمدصادق محمدی‌ملیح (روانشناس عمومی)
امور اجرایی: معصومه لطفی‌زاده
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

رضایتمندی در زندگی: هنر ساختن بهزیستی در جهانی پرچالش

حمید پیروی



وقتی از رضایت در زندگی سخن می‌گوییم، بسیاری تصور می‌کنند این مفهوم رازی است که در گرو "اتفاقاتی خوشایند" یا "موفقیت‌های بیرونی" نهفته است. اما روانشناسی امروز به ما می‌گوید رضایتمندی، نه یک مقصد، بلکه **فرایندی آگاهانه** است که نیازمند درکی عمیق از خود، انتخاب‌هایی هوشمندانه و البته، **اراده‌ای قوی** برای پرورش نگرشی سازنده به زندگی است. در جهانی که همواره ما را به مقایسه، مصرف‌گرایی و تعقیب لذت‌های زودگذر ترغیب می‌کند، چگونه می‌توان پایه‌های رضایت پایدار را بنا نهاد؟

انسان‌ها به‌طور طبیعی پس از هر موفقیت یا شکست، به سطحی از رضایت بازمی‌گردند که پیشتر تجربه کرده‌اند. این همان دلیلی است که افزایش حقوق، خرید خانه جدید یا حتی تجربه یک رابطه تازه، تنها برای مدتی کوتاه ما را خوشحال نگه می‌دارد. اما آیا این به معنای شکست انسان در دستیابی به رضایت است؟ خیر. اینجا جایی است که **اراده** وارد میدان می‌شود: اراده‌ای برای بازتعریف معیارهای موفقیت، تمرکز بر رشد شخصی و پذیرش ناکامی‌ها.

روانشناسان هشدار می‌دهند که وسواس در پیگیری "**رضایت کامل**" می‌تواند نتیجه معکوس داشته باشد. نظریه جریان (Flow) می‌گوید زمانی بیشترین احساس رضایت را تجربه می‌کنیم که غرق در فعالیت‌هایی شویم که نه آنقدر ساده‌اند که حوصله‌مان را سر ببرند، نه آنقدر سخت که ما را مضطرب کنند. این حالت نه با اجبار، که با اشتیاق و انتخاب آگاهانه حاصل می‌شود.

شبکه‌های اجتماعی، ما را در تله مقایسه دائمی با زندگی "**کامل**" دیگران می‌اندازند. اما تحقیقات نشان می‌دهند افرادی که رضایت بالاتری دارند، نه لزوماً شرایط بهتری دارند، بلکه **اراده بیشتری برای تمرکز بر مسیر خود دارند**.

رضایتمندی در زندگی، فعل همیشگی "**ساختن**" است؛ ساختن عاداتی کوچکی که در طول زمان، دیوارهای محکمی از بهزیستی می‌سازند. این فرایند نیازمند اراده است در جهانی پر از هیاهو، صدای ارزش‌های خود را بشنوید.

رضایت، نه هدیه‌ای است که به ما داده شود، بلکه انتخابی است که هر روز با آگاهی و جسارت باید آن را تجدید کنیم. پس بیایید امروز، نه با جستجوی رضایت، بلکه با آفرینش فعالانه آن زندگی را آغاز کنیم

برایتان از خداوند بهترین‌ها را آرزومندم





آیا وقتش رسیده که با یک روانشناس صحبت کنی؟



علی عبداللهی

سلامت روان، ضرورتی برای همه ما

در دنیای پرشتاب، پیچیده و گاه آشفته‌ی امروز، «سلامت روان» دیگر مفهومی محدود به اختلالات شدید روان‌پزشکی نیست. همان‌طور که برای حفظ سلامت جسمی‌مان به پزشک مراجعه می‌کنیم، مراقبت از روان نیز نیازمند توجه، پیشگیری و در بسیاری موارد، کمک حرفه‌ای است. اما شاید این پرسش ذهن بسیاری را مشغول کند: از کجا باید بفهمم که وقت مراجعه به روان‌شناس رسیده است؟

روان‌درمانی فقط برای بحران نیست

تصور رایج این است که روان‌درمانی تنها در زمان وقوع بحران‌هایی چون افسردگی شدید، حملات اضطرابی یا افکار خودکشی ضرورت دارد. اما واقعیت این است که روان‌درمانی، دامنه‌ای گسترده‌تر دارد. از اضطراب‌های مزمن و احساس بی‌هدفی گرفته تا مشکلات ارتباطی، بحران‌های هویتی، و حتی تمایل به رشد فردی و افزایش خودآگاهی. این‌ها می‌توانند دلایلی برای مراجعه به روان‌درمانگر باشند

نشانه‌هایی که بی‌صدا فریاد

می‌زنند

گاه روان ما پیش از آن‌که بتواند با واژه‌ها سخن بگوید، با نشانه‌هایی ظریف اما مداوم کمک می‌طلبد. برخی از این علائم هشداردهنده عبارت‌اند از

- احساس خستگی، بی‌انگیزگی یا پوچی مزمن
- تغییرات چشمگیر در خواب یا اشتها
- دشواری در تمرکز یا تصمیم‌گیری
- کناره‌گیری از جمع یا احساس طردشدگی
- تکرار افکار منفی درباره‌ی خود، دیگران یا آینده
- غم یا خشم بدون علت واضح
- مشکلات مکرر در روابط یا احساس ناتوانی در برقراری ارتباط مؤثر
- اگر چنین نشانه‌هایی بیش از دو هفته ادامه داشته باشند یا کیفیت زندگی‌تان را تحت تأثیر قرار دهند، مراجعه به روان‌شناس نه تنها منطقی، بلکه ضروری است

روان‌شناسی؛ ابزاری برای رشد،

نه فقط درمان

یکی از باورهای اشتباه، آن است که مراجعه به روان‌شناس به معنای وجود "مشکل روانی" است. در حالی که



بسیاری از افرادی که به روان‌شناس مراجعه می‌کنند، نه بیمارند و نه در بحران؛ بلکه انسان‌هایی‌اند که برای آگاهانه‌تر زیستن، سرمایه‌گذاری بر خود و ارتقاء کیفیت روابط و تصمیم‌هایشان قدم برداشته‌اند.



روان‌درمانی می‌تواند بستری برای خودشناسی، رشد شخصی و افزایش تاب‌آوری روانی باشد. بسیاری از افرادی که به روان‌شناس مراجعه می‌کنند، نه بیمارند و نه در بحران؛ بلکه انسان‌هایی‌اند که برای آگاهانه‌تر زیستن، سرمایه‌گذاری بر خود و ارتقاء کیفیت روابط و تصمیم‌هایشان قدم برداشته‌اند

پس، چه زمانی باید مراجعه کنم؟

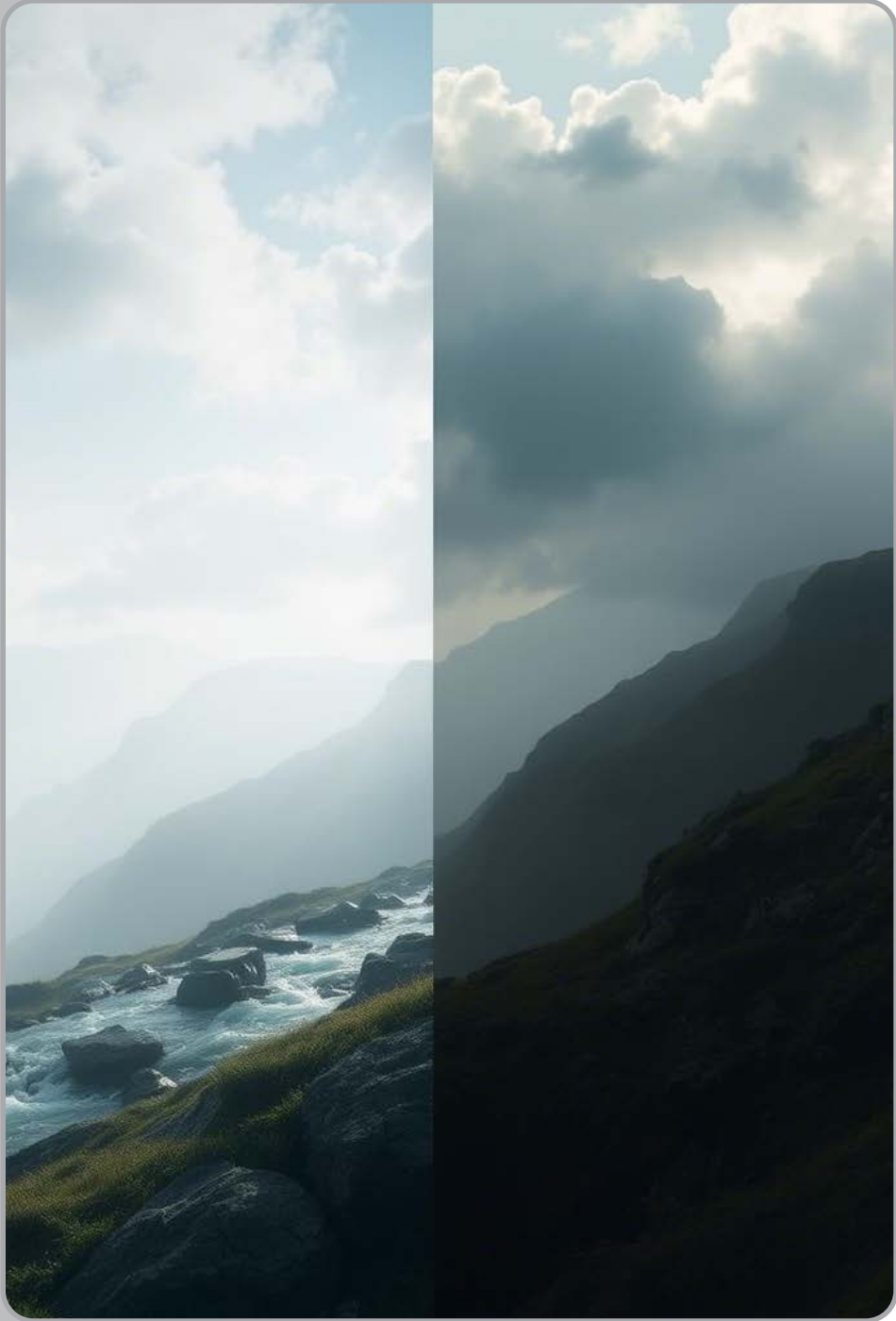
پاسخ ساده و علمی این است: اگر حتی کوچک‌ترین تردیدی درباره سلامت روان یا حال عمومی‌ات داری، گفت‌وگو با یک روان‌شناس می‌تواند مسیر روشنی پیش پایت بگذارد. این اقدام، نشانه‌ی ضعف نیست، بلکه نشانه‌ی بلوغ روانی، شهامت و مسئولیت‌پذیری است.

مراجعه به روان‌شناس نه به معنای شکست، بلکه نشانه‌ی عزت‌نفس و اهمیت‌دادن به زیست آگاهانه است. همان‌گونه که چکاپ‌های پزشکی را برای حفظ سلامت جسمی جدی می‌گیریم، دیدارهای دوره‌ای با روان‌شناس هم می‌توانند بخشی از مراقبت‌های حیاتی از روان ما باشند و گاهی شنیده شدن، نخستین گام به سوی التیام است



**مراجعه به روان‌شناس
نه به معنای شکست،
بلکه نشانه‌ی عزت‌نفس
و اهمیت‌دادن به زیست
آگاهانه است.**





تغییر آهسته، اثر عمیق:

راهی به سوی خودساختگی در دنیای پرشتاب



وحید تقوی

در جهانی که به سرعت در حال تغییر است و گاهی سرعت تحولات از توان پردازش ذهنی ما پیشی می‌گیرد، مفهوم «تغییر تدریجی» یا همان تغییر گام‌به‌گام، روز به روز اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. بسیاری از ما در برابر تغییر مقاومت می‌کنیم نه به دلیل ناتوانی در تغییر، بلکه به دلیل تصویری که از تغییر داریم: ناگهانی، بزرگ، و گاه غیرقابل دستیابی. در اینجا می‌خواهیم تا مفهوم تغییر تدریجی را از جنبه‌های مختلف روان‌شناختی، اجتماعی و فرهنگی بررسی کنیم و نشان دهیم که چگونه می‌توان با گام‌های کوچک، مسیرهای بزرگی را پیمود.



تغییر ناگهانی یا تدریجی؟ نگاهی به دو رویکرد

تغییر در ادبیات توسعه فردی و روان‌شناسی معمولاً به دو شکل مورد بررسی قرار می‌گیرد: تغییر ناگهانی که بیشتر مبتنی بر رویدادهای شوک‌آور یا تجربه‌های عمیق تحول است، و تغییر تدریجی که مبتنی بر تداوم، آگاهی، و انباشت رفتارهای کوچک و پیوسته است. هر دو نوع تغییر می‌توانند کارآمد باشند، اما تغییر تدریجی معمولاً ماندگارتر، کم‌هزینه‌تر و با مقاومت روانی کمتری همراه است. مطالعات روان‌شناختی نشان می‌دهند که مغز انسان برای پذیرش تغییرات تدریجی آماده‌تر است

چرا تغییر تدریجی مؤثرتر است؟

یکی از دلایل مهم اثربخشی تغییر تدریجی، اصل «پیشرفت کوچک» است. وقتی افراد احساس می‌کنند که در حال پیشرفت هستند، حتی اگر اندک باشد، انگیزه آن‌ها برای ادامه مسیر بیشتر می‌شود. برخلاف تغییرات ناگهانی که معمولاً با شوک و فشار روانی همراه‌اند، تغییرات تدریجی هم‌راستا با ظرفیت ذهنی، عاطفی و حتی اجتماعی افراد حرکت می‌کنند. احساس موفقیت‌های کوچک و روزمره موجب تقویت احساس شایستگی و کنترل درونی می‌شود؛ دو مولفه‌ای که



یکی از دلایل مهم
اثربخشی تغییر
تدریجی، اصل
«پیشرفت کوچک»
است. وقتی افراد
احساس می‌کنند
که در حال پیشرفت
هستند، حتی اگر اندک
باشد، انگیزه آن‌ها برای
ادامه مسیر بیشتر
می‌شود.





مقاومت در برابر تغییر بخش
طبیعی ذهن انسان است؛ به‌ویژه
زمانی رخ می‌دهد که تغییر به
نظر تهدید‌کننده یا بزرگ برسد.
اما اگر تغییر در قالب اقدامات
کوچک و قابل‌کنترل معرفی
شود، احتمال پذیرش آن افزایش
می‌یابد.



AWARENESS



GROWTH

RESILIENCE

SELF-CARE

GROWTH

RESILIENCE

یادداشت، اپلیکیشن یا حتی همراهی یک دوست استفاده کنید

پاداش دادن به خود: هر پیشرفتی حتی کوچک را با یک تشویق همراه کنید

پذیرش عقب‌گرد: در مسیر تغییر، بازگشت به عقب طبیعی است. آن را نشانه شکست ندانید

پایداری در تغییر

تغییر تدریجی تنها زمانی موفق است که تداوم داشته باشد. از نظر روان‌شناسان رفتاری، تکرار کلید تثبیت یک رفتار جدید است. پایداری، حتی با گام‌های کوچک، نشانه تعهد به مسیر رشد است. همچنین شبکه اجتماعی فرد (دوستان، خانواده، گروه‌های دانشگاهی) نقش مهمی در پایداری یا توقف تغییر دارد. حمایت و همراهی، تغییر را قابل‌تحمل‌تر و گاه لذت‌بخش‌تر می‌کند

تغییر تدریجی، در عین سادگی، یکی از عمیق‌ترین ابزارهای رشد و تحول انسانی است. این شیوه نه تنها بار روانی کمتری دارد، بلکه به ما این امکان را می‌دهد که در میانه‌ی شتاب دنیای امروز، با آرامش و تعمق، مسیر زندگی خود را بازتعریف کنیم

برای بهبود کیفیت زندگی و سلامت روان اساسی‌اند

مقاومت در برابر تغییر: چرا و چگونه؟

مقاومت در برابر تغییر بخش طبیعی ذهن انسان است. از منظر نوروساینس، مغز ما به حفظ وضعیت موجود تمایل دارد (homeostasis). این به‌ویژه زمانی رخ می‌دهد که تغییر به نظر تهدیدکننده یا بزرگ برسد. اما اگر تغییر در قالب اقدامات کوچک و قابل‌کنترل معرفی شود، احتمال پذیرش آن افزایش می‌یابد. تحقیقات نشان می‌دهد که افراد زمانی که بتوانند تغییر را در قالب داستان‌های شخصی، تجربه‌های ملموس و هدف‌های کوتاه‌مدت ببینند، انگیزه بیشتری برای شروع و ادامه آن پیدا می‌کنند. در این‌جا نقش مربیان، معلمان، مشاوران و حتی دوستان نزدیک بسیار کلیدی است

تکنیک‌های کاربردی برای آغاز تغییر

تدریجی

برخی راهکارهای عملی که می‌توان برای پیاده‌سازی تغییر تدریجی در زندگی روزمره به کار بست

تعیین اهداف کوچک: به جای تمرکز بر هدف نهایی، آن را به بخش‌های کوچک تقسیم کنید.

نظارت بر پیشرفت: از دفترچه



هنر گفت‌وگوی سازنده:

چگونه در اختلاف‌نظرها به تفاهم برسیم؟



محمد صادق محمدی ملیح

اکثر ما در ایام انتخابات یا بزنگاه‌هایی که طرفداران دو طیف بر سر یک مسئله خاص اختلاف نظر پیدا کرده‌اند، شاهد مناظرات و بحث‌های مختلفی بوده‌ایم. اینکه افراد و نمایندگانی از هر دو قشر مخالف، در یک میزگرد یا گفت‌وگویی ترتیت‌یافته شرکت می‌کنند و تلاش دارند یکدیگر را قانع کنند که طرف مقابل در اشتباه است

یک سؤال: تا به امروز چند مناظره یا بحث سرسختانه دیده‌اید که پس از یک گفت‌وگوی آتشین، یکی از طرفین اعلام کند که کاملاً نظرش تغییر کرده و دیگر نمی‌خواهد به عقاید پیشین خود وفادار بماند؟ پاسخ روشن است: تقریباً در موارد بسیار نادری چنین اتفاقی می‌افتد

حال، کمی مثال را تغییر می‌دهیم و کیفیت و شکل ماجرا را دستخوش دگرگونی می‌کنیم. خود ما نیز همواره در زندگی با مواردی مواجه بوده‌ایم که با افراد مختلف اختلاف نظر داشته‌ایم؛ با افرادی خاص در خانواده، گروه خویشاوندی، دوستان‌مان یا حتی شریک زندگی‌مان. حال چگونه باید به گفت‌وگویی منطقی تن دهیم

جای منطق را تشخیص دهیم.

بر خلاف آنچه گمان می‌کنیم، منطق همیشه بهترین راه‌حل برای گفت‌وگو، به‌خصوص در روابط عاشقانه نیست. یکی از اشتباهات رایج در استفاده از منطق، زمانی رخ می‌دهد که آغاز بحث با احساس نزدیکی است و سپس ناگهان طرف مقابل به منطق متوسل می‌شود. برای مثال، وقتی یک گفت‌وگوی عاشقانه با عبارتی نرم و محبت‌آمیز آغاز می‌شود، فرد مقابل انتظار ندارد که بحثی منطقی و سفت‌وسخت در پیش باشد؛ در نتیجه گارد خود را پایین می‌گیرد. اما هنگامی که ناگهان مسیر گفت‌وگو از یک فضای صمیمی و عاطفی به سوی یک گفت‌وگوی منطقی تغییر می‌کند، نه تنها فرد مقابل احساس فریب‌خوردگی می‌کند، بلکه در دفعات بعدی نیز هنگام گفت‌وگوهای صمیمی نگران خواهد بود که نکند باز هم چنین تغییر مسیری رخ دهد؛ در نتیجه، همیشه گوش‌به‌زنگ و محتاط خواهد بود.

با فیل صحبت کنید، نه فیلبان.

جانانان هایت، از افراد برجسته‌ای است که سال‌ها روی روان‌شناسی، به‌ویژه

که در پایان آن، به تفاهمی برسیم یا دست‌کم اگر به تفاهم نرسیدیم، بتوانیم ادعا کنیم که هرچند اختلاف نظرمان پابرجاست، اما اکنون طرف مقابلمان و دغدغه‌هایش را بهتر درک می‌کنیم؟

در بیشتر گفت‌وگوهای بین‌فردی، افراد با شتاب، استدلال‌های پشت‌ماجرهای خود را روی میز می‌گذارند و به احتمال زیاد به استدلال‌های طرف مقابل حمله‌ور می‌شوند تا او را به این نتیجه برسانند که خودشان درست می‌گویند. سرنوشت این بحث‌ها نیز مشخص است: افراد پس از گذشت چند دقیقه از گفت‌وگو، توافق می‌کنند که حرف هم را نمی‌فهمند و میز گفت‌وگو را ترک می‌کنند. یکی از اهدافِ گزینه درست می‌تواند این باشد که تلاش کنیم به نقطه‌ای که هر دو طرف می‌گویند حرف هم را نمی‌فهمند، نرسیم یا اگر قرار است برسیم، این اتفاق کمی دیرتر رخ دهد؛ در طول این مسیر، کمی بهتر از پیش دغدغه‌های هم‌دیگر را بفهمیم.

به احتمال زیاد، هرچه اختلاف‌نظر ما از ابعاد سیاسی و اجتماعی دورتر و به اختلاف‌نظرهایی با افراد نزدیک‌تر - به‌ویژه شریک زندگی‌مان - نزدیک‌تر باشد، این فهمیدن و تلاش برای تفاهم سازنده نیازمند تلاش جدی‌تری است دانستن چند نکته می‌تواند ما را به تفکر بیشتر و بهتری راهنمایی کند

این موضوع را با او در میان بگذاریم و به دنبال راههایی بگردیم که شناخت ما از دنیای او را تسهیل کند. تلاش برای درک کردن فرد مقابلمان وقتی مشهود باشد، باعث خواهد شد که طرف مقابلمان نیز به داشتن یک گفتگوی سازنده ایمان داشته باشد. در شنیدن فعال باید به ضوح نشان دهیم که حرف های فرد مقابلمان را می شنویم. برای مثال بعد هر چند دقیقه سعی کنیم یک خلاصه کوتاهی از این که طرف مقابلمان با ما به اشتراک گذاشته را به او ارائه بدهیم. از او بخواهیم اگر قسمتی را بر خلاف آنچه او گفته برداشت کرده ایم اصلاح کنیم

هرچقدر گفت و گوهای مان به دنیای شخصی مان - به ویژه روابط عاشقانه و صمیمانه - نزدیک تر باشد، شناختن جهان طرف مقابل و ایجاد گفت و گویی مثبت و سازنده اهمیت بیشتری پیدا می کند. این قواعد در بحث ها و گفت و گوهای غیرشخصی نیز کاربرد دارند، اما با کیفیت ها و بافتارهای متفاوت

یادمان باشد که درست گفت و گو کردن نیز یک مهارت است؛ و مانند سایر مهارت ها باید آن را بیاموزیم، تمرین کنیم و در آن پیشرفت کنیم.

روانشناسی اخلاق، تحقیق کرده است. او تبیین جالبی از منطق و احساسات دارد. وی احساسات را به فیل و منطق را به فیلبان تشبیه می کند. درست است که فیلبان تلاش می کند فیل را کنترل کند، اما اختیار کامل را در دست ندارد. در گفت و گوها، اشتباه رایج این است که افراد تلاش می کنند فقط با فیلبان صحبت کنند؛ یعنی طرف مقابل را از نظر منطقی قانع سازند. درحالی که احساسات (فیل) فرد مقابل بسیار مهم است و غالباً نادیده گرفته می شود. اینکه فرد مقابل چه حسی نسبت به دیدگاهش دارد؟ از دست دادن این دیدگاه، چه حسی را در او برمی انگیزد؟ ترس و افتخار اصلی در این زمینه چیست؟ بسیار مهم هستند و همه ی این ها از یک مسیر عبور می کنند: شنیدن

بشنویم.

وقتی از «شنیدن» صحبت می کنیم، منظورمان «ساکت بودن» نیست. قرار نیست صرفاً ساکت بمانیم تا طرف مقابل حرف بزند و بعد از پایان حرف های او، دیالوگ هایی را که از پیش آماده کرده ایم تحویل دهیم. شنیدن یعنی گوش سپردن فعالانه. یعنی تلاش کنیم جهان طرف مقابلمان را درک کنیم. اگر احساس کردیم در مسیر شناخت دنیای او با مانعی روبه رو شده ایم،



از دلِ اندوه تا افقِ رشد:

چگونه پس از سوگ، دوباره زندگی را معنا کنیم؟



مریم فدائی

مقدمه: سوگ، زخمی عمیق اما نه پایان راه

از دست دادن عزیزان، یکی از عمیق‌ترین زخم‌هایی است که انسان در طول زندگی تجربه می‌کند. این تجربه می‌تواند باورهای بنیادی ما دربارهٔ جهان، خودمان و آینده را به چالش بکشد. مطابق با نظریهٔ «فرضیات فروپاشیده» (Shattered Assumptions Theory)، سوگ می‌تواند باورهای ما دربارهٔ خیرخواهی جهان، معنا و ارزشمندی زندگی را متزلزل کند. اما آیا ممکن است از دل این رنج، رشدی نوظهور پدید آید؟ پژوهش‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا نشان می‌دهند که پاسخ مثبت است. مفهوم «رشد پس از سانحه» (Post-Traumatic Growth - PTG) به تغییرات روان‌شناختی مثبتی اشاره دارد که فرد پس از تجربهٔ رویدادهای بسیار چالش‌برانگیز، مانند سوگ، تجربه می‌کند.

بخش اول: درک رشد پس از سوگ

مطالعه‌ای مروری توسط انجمن روان‌شناسی بریتانیا نشان می‌دهد که رشد پس از سوگ می‌تواند در زمینه‌های مختلفی مانند افزایش قدردانی از زندگی، تقویت روابط بین‌فردی، رشد معنوی و کشف اهداف جدید رخ دهد. عوامل مؤثر در این رشد شامل سن فرد، حمایت اجتماعی، زمان سپری‌شده از فقدان، باورهای مذهبی و راهبردهای مقابله‌ای شناختی فعال هستند.



بخش دوم: نقش بازاندیشی در رشد پس از سوگ

پژوهشی توسط زاهورکوا و پریلومکوا نشان می‌دهد که «بازاندیشی هدفمند» (deliberate rumination) دربارهٔ معنای فقدان و پیامدهای آن، پیش‌بینی‌کنندهٔ قوی رشد پس از سوگ است. در مقابل، «بازاندیشی مزاحم» (intrusive rumination) که به صورت افکار ناخواسته و مکرر دربارهٔ فقدان ظاهر می‌شود، با رشد پس از سوگ ارتباط معناداری ندارد.

بخش سوم: معناسازی؛ پلی از رنج به رشد

فرایند «معناسازی» (meaning-making) نقش کلیدی در تبدیل رنج سوگ به رشد دارد. مطالعه‌ای در دوران همه‌گیری کووید-۱۹ نشان داد که معناسازی می‌تواند رابطهٔ بین سوگ طولانی‌مدت و رشد پس از سانحه را میانجی‌گری کند. یافتن معنا در فقدان می‌تواند به کاهش علائم سوگ پیچیده و افزایش رشد روان‌شناختی منجر شود.

بخش چهارم: راهکارهای عملی برای تسهیل رشد پس از سوگ

۱. پذیرش احساسات: اجازه دهید احساساتتان را بدون قضاوت تجربه کنید

۲. بازاندیشی هدفمند: زمانی را برای تفکر دربارهٔ معنای فقدان و پیامدهای آن اختصاص دهید

۳. حمایت اجتماعی: با دوستان، خانواده یا گروه‌های حمایتی ارتباط برقرار کنید.

۴. فعالیت‌های معنا ساز: در فعالیت‌هایی شرکت کنید که به زندگی‌تان معنا

می‌بخشند، مانند داوطلبی یا هنر
۵. مراقبت از خود: به سلامت جسمی و روانی خود توجه کنید؛ خواب کافی، تغذیهٔ مناسب و ورزش منظم را فراموش نکنید.

بخش پنجم: تمرین‌های عملی هیجان‌محور برای عبور از سوگ و تجربه‌ی رشد

در رویکرد هیجان‌محور، فرض بر این است که هیجانات، نه مشکل، بلکه راه‌حل‌اند؛ اگر آن‌ها را بشنویم، تجربه کنیم، و با نرمی از میانشان عبور کنیم. در اینجا چند تمرین ساده ولی تأثیرگذار برای مواجهه با هیجانات ناشی از سوگ آورده شده است:

۱. گوش دادن فعال به دل خود: گفت‌وگوی نوشتاری با احساسات

چه کار کنید؟

دفترچه‌ای بردارید. در سمت راست بنویسید: «الان چه احساسی دارم؟» و اجازه دهید هر چیزی بی‌فیلتر روی کاغذ بیاید: خشم، غم، خستگی، حتی بی‌حسی.

بعد، در سمت چپ، به صدای دوم پاسخ دهید. این «خود همدل» شماست. مثلاً اگر نوشته‌اید «احساس تنهایی می‌کنم»، در سمت دیگر بنویسید: «می‌فهمم. تنهایی سخته. این‌که هنوز داری دوام میاری، قابل احترامه.»

چرا مؤثره؟

این تمرین، شما را از انکار هیجانات دور می‌کند و گفت‌وگوی شفابخش بین بخش‌های مختلف ذهن‌تان را فعال می‌کند. این فرایند باعث درونی‌سازی همدلی و ترمیم زخم‌ها می‌شود.

۲. نقشه‌ی هیجانات بدن: بدن کجای سوگ

را حس می‌کند؟

چه کار کنید؟

روی یک برگه، طرح کلی بدن بکشید. چند دقیقه چشم‌ها را ببندید و به بدن‌تان گوش بدهید. غم را کجا حس می‌کنید؟ سنگینی روی قفسه سینه؟ گلو؟ دل‌پیچه؟ رنگ یا نمادی در آن ناحیه بکشید. بعد، کنار هر نقطه بنویسید: «این احساس چه چیزی را می‌خواهد به من بگوید؟»

چرا مؤثره؟

در EFT، بدن محمل اصلی هیجان است. این تمرین کمک می‌کند تجربه‌ی هیجانی از سطح ذهن به سطح بدن آورده شود؛ جایی که التیام واقعاً رخ می‌دهد.

۳. بازآفرینی ارتباط از دست‌رفته (Letter Completion)

چه کار کنید؟

نامه‌ای ناتمام به عزیزی که از دست داده‌اید بنویسید. می‌توانید از این جمله‌ها شروع کنید:

«کاش هنوز اینجا بودی چون...»

«از دستت ناراحتم چون...»

«ازت ممنونم به خاطر...»

«حالا که نیستی، یاد گرفتم...»

مهم نیست چه می‌نویسید، مهم این است که اجازه دهید تمام احساسات، حتی متضاد، جریان پیدا کنند

چرا مؤثره؟

سوگ، ترکیبی از عشق، خشم، پشیمانی و دلتنگی است. این تمرین امکان ابراز هیجانات پیچیده و پردازش رابطه‌ای ناتمام را فراهم می‌کند.

۴. صدا دادن به هیجان: تکنیک «صندلی خالی»

خالی»

چه کار کنید؟

در اتاقی خلوت، دو صندلی بگذارید. روی یکی بنشینید و صندلی دیگر را به کسی که از دست رفته اختصاص دهید. با او حرف بزنید، درد دل کنید، گله یا قدردانی کنید.

بعد جای‌تان را عوض کنید و با صدای او، جواب دهید. مهم نیست واقعی باشد یا خیالی؛ مهم این است که چیزی درونتان به حرکت دربیاید.

چرا مؤثره؟

این تمرین، تکنیکی قدرتمند از EFT است که به بازسازی درونی رابطه و پایان‌بخشی هیجانی کمک می‌کند.

۵. هیجان به مثابه پیام: اسم احساس، راه حل احساس

چه کار کنید؟

هر روز برای ۵ دقیقه، فقط یک سؤال از خود بپرسید: «الان دقیقاً چه احساسی دارم؟» بعد بپرسید: «این احساس می‌خواهد چه چیزی را به من نشان دهد یا یادآور شود؟» مثلاً:

غم = چیزی را از دست داده‌ام که برایم ارزشمند بود

خشم = مرزهایم نقض شده‌اند

احساس گناه = نیاز دارم ببخشم یا پذیرفته شوم

چرا مؤثره؟

در EFT، هر هیجان سالم، پیام‌آور یک نیاز اساسی است. با شنیدن پیام احساس، می‌توانید به جای مقاومت، وارد گفت‌وگوی درونی عمیق شوید.

معرفی کتاب



نام کتاب: خرد شکست؛

چه کنیم وقتی اوضاع بر وفق مراد نیست؟

نویسنده: الیزابت دی

مترجم: هاجر علی پور

انتشارات: میلکان

بازتعریفی هوشمندانه از شکست

در جهانی که موفقیت به عنوان تنها معیار سنجش ارزش افراد تبلیغ می شود، صحبت کردن از شکست کاری شجاعانه و حتی گاه تابوشکنانه است. کتاب خرد شکست نوشته الیزابت دی، روزنامه نگار و نویسنده سرشناس بریتانیایی، تلاشی عمیق و انسانی برای بازتعریف شکست و نشان دادن ارزش های پنهان در دل ناکامی هاست

دی در این اثر، به ما یادآوری می کند که شکست نه نشانه بی عرضگی، که نشانه زیستن است؛ اگر زندگی می کنیم، اگر ریسک می کنیم، اگر واقعاً تلاش می کنیم، دیر یا زود با شکست روبه رو خواهیم شد. پس بهتر است به جای انکار یا فرار از آن، بیاموزیم چگونه آن را در آغوش بگیریم و از آن خرد بیاموزیم

ریشه های یک کتاب: از پادکست تا صفحات کتاب

خرد شکست در ادامه موفقیت پادکست معروف دی به نام How to Fail نوشته شده است. این

پادکست که میزبان چهره های مشهوری چون فیبی والر-بریج، آلن دی باتن، و اندرو اسکات بوده، بستری شده بود برای صحبت درباره شکست های زندگی و آن چه از آن ها آموخته شده است. همین گفت وگوها الهام بخش دی شد تا این تجربیات و تفکرات را در قالب کتابی ماندگار گردآوری کند

ساختار کتاب و محتوای آن

کتاب در قالب فصل هایی منظم، به جنبه های گوناگون شکست در زندگی شخصی، حرفه ای و اجتماعی می پردازد. دی از زندگی خودش مثال می آورد: از روابط شکست خورده، تجربه ناباروری، اشتباهات شغلی و حتی ناتوانی در برآورده کردن انتظارات والدین. اما این اعترافات نه از سر خودزنی، بلکه با هدف برقراری یک گفت وگوی صادقانه و انسانی با خواننده صورت می گیرد

در هر فصل، او نشان می دهد که چگونه از دل شکست، آگاهی تازه ای بیرون آمده که در نهایت زندگی اش

را دگرگون کرده است. او به ما می‌آموزد که شکست می‌تواند آغاز یک خودکاوی عمیق باشد مسیری برای بازتعریف اهداف و ارزش‌های شخصی باشد زمینه‌ای برای ایجاد ارتباطات انسانی عمیق‌تر فراهم کند و از همه مهم‌تر، ما را از ترس فلج‌کنندهٔ کامل بودن آزاد سازد.

زبان و لحن کتاب

الیزابت دی با زبانی صمیمی، صادقانه و گاه طنزآلود، در طول کتاب با مخاطب حرف می‌زند؛ گویی گفت‌وگویی در یک کافه دنج در جریان است. این ویژگی سبب شده کتاب حتی با وجود پرداختن به موضوعاتی حساس و شخصی، به هیچ‌وجه سنگین یا تلخ نباشد. در عوض، امید، تسلی و حس همدلی در تمام صفحات جاری است

دلیل اهمیت این کتاب

در عصر رسانه‌های اجتماعی، که موفقیت ظاهری و خوشبختی نمایشی بیش از هر زمان دیگری در معرض دید قرار دارد، خواندن کتابی چون خرد شکست ضروری است. این کتاب به ما جرأت می‌دهد در مورد زخم‌ها، ضعف‌ها، و تجربیات شکست‌خورده‌مان صحبت کنیم و آن‌ها را نه لکه ننگ، بلکه مدرک زندگی بدانیم

الیزابت دی ثابت می‌کند که پذیرش شکست، نوعی آزادی عاطفی به همراه دارد. وقتی شکست را بپذیریم، دیگر نیازی نیست نقش بازی کنیم، تظاهر کنیم یا وانمود کنیم که همه‌چیز تحت کنترل است. این آزادی، اولین قدم در مسیر رشد واقعی است

مناسب برای چه کسانی است؟

این کتاب برای هر کسی است که تا به حال با ناکامی، دل‌شکستگی، اشتباه یا بن‌بست روبه‌رو شده [] یعنی برای همه ما. چه در ابتدای راه شغلی باشید، چه پس از یک طلاق سخت یا تجربه از دست دادن، این کتاب می‌تواند نوری در تاریکی باشد و راهی به‌سوی معنا، آرامش و رشد نشان دهد دسترسی: موجود در فروشگاه‌های آنلاین از جمله فیدیبو، طاقچه و کتابراه

سخن پایانی

خرد شکست اثری صادقانه، دلگرم‌کننده و تأثیرگذار است که می‌تواند همراهی مطمئن برای هر انسانی باشد که در مسیر زندگی گام برمی‌دارد و می‌خواهد شکست را نه پایان، بلکه آغازی دوباره ببیند اگر قرار است تنها یک کتاب در سال بخوانید تا نگاهی‌تان به زندگی را تغییر دهد، خرد شکست یکی از بهترین گزینه‌هاست



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.