

۱۹

جره

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

ماهنامه سلامت اجتماعی و روانشناختی / سال چهارم / شماره نوزدهم / تیر ماه ۱۴۰۲



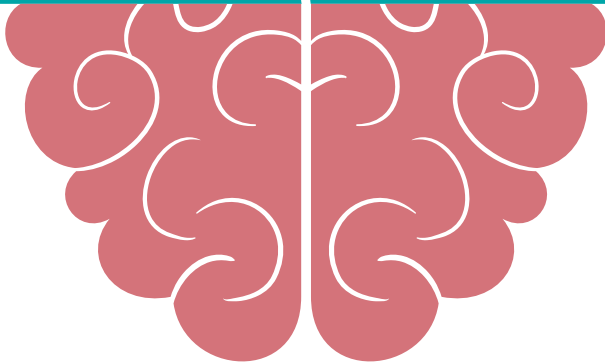
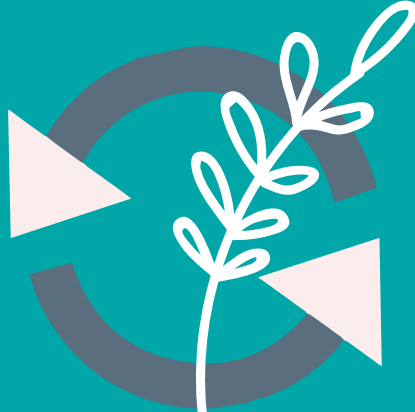
مطالب این شماره:

- ◀ توانمندی فردی و تاب آوری
- ◀ تاب آوری
- ◀ خودشیفتگی و خصوصیات خودشیفته‌ها
- ◀ چانه زنی، سومین مرحله در مواجهه با شکست عاطفی
- ◀ معرفی کتاب با موضوع تاب آوری

شماره ویژه تاب آوری



2023



reflecting and
understanding is more
beneficial of much
repeating and learning.

Imam Ali
(peace be upon him)



۱۹

جرعه

J O R E H . 1 9

ماهنامه سلامت اجتماعی و روانشناختی جرعه

فهرست

توانمندی فردی و تاب‌آوری

صفحه ۴

تاب‌آوری

صفحه ۶

خودشیفتگی و خصوصیات
خودشیفته‌ها

صفحه ۱۰

چانه زنی، سومین مرحله در
مواجهه با شکست عاطفی

صفحه ۱۴

معرفی کتاب با موضوع تاب‌آوری

صفحه ۲۱

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:**

مریم فدائی‌طهرانی (کارشناس ارشد سلامت‌روان)

حسین مهدوی‌راد (روان‌شناس بالینی)

وحید تقوی (کارشناس ارشد سلامت‌روان)

علی عبداللهی (کارشناس ارشد سلامت‌روان)

امور اجرایی: معصومه لطفی‌زاده**طراحی گرافیک:** حمیدرضا منتظریآدرس: 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

توانمندی فردی و تاب آوری

واقعاً آستانه تحمل و پذیرش مشکلات چقدر است؟ مقیاس و معیار آن چگونه سنجیده می‌شود؟

خوب شاید با من هم عقیده باشید که جواب این سوالات به همین سادگی نیست! اندازه یا آستانه **تاب آوری** در هر فردی با دیگری کاملاً متفاوت است. خوب به دوروبرمان نگاه کنیم؛ اتفاقی رخ می‌دهد (هرچه که می‌خواهد باشد: یک تصادف ساده، یک دعوای کوچک، یک سو تفاهم دوستانه، مشکل درسی و ...) و دو نفر با آن اتفاق مربوط می‌شوند. یکی خیلی زود از کوره در می‌رود و آن مشکل پیش آمده را تاب نمی‌آورد؛ در حالی که فرد دوم با همان مسئله کنار می‌آید و آن را مدیریت می‌کند.

تاب آوری و حل مشکل (هر دو) مهارت‌هایی هستند که خصوصاً در زمانه حاضر به آن به شدت نیازمندیم. همه چیز در برخورد با مشکلات به هم می‌ریزد و فرد دچار سردرگمی می‌شود اما با بکارگیری راه‌حل‌های گوناگون در برخورد با مسائل، کم کم یاد می‌گیریم چگونه بر مشکلات غلبه کنیم. علاوه بر آموختن و مطالعه، لازم است در برخی موارد مراجعه به یک روان‌شناس یا روان‌درمان هم کمک خوبی است. نکته آخر اینکه ما انسانها بسیار توانمند آفریده شده‌ایم و خداوند در وجودمان سرمایه‌های عظیمی به ودیعه قرار داده است. **هرچقدر مشکلات زیاد باشند، ما از آنها بزرگتر هستیم** اگر به اطرافمان خوب دقت کنیم شاهد مثال‌های فراوانی برای آن خواهیم یافت؛ پس اگر دیگران توانسته‌اند با کار روی درون خویش به این توانمندی برسند، چرا ما نتوانیم؟!

برایتان از خداوند بهترین‌ها را خواهانم

حمید پیروی



تاب آوری

بخش اول

یکی از مهمترین مهارت‌هایی که باید در عصر حاضر کسب کرده و آن را تقویت کرد مهارت تاب آوری می‌باشد.

تاب‌آوری به این اشاره دارد که چگونه می‌توانیم با مشکلات زندگی کنار بیاییم و از پس آن بر بیاییم.

همچنین می‌تواند به معنای تفاوت بین کنترل فشار و از دست دادن خونسردی نیز باشد. افراد تاب آور تمایل دارند دیدگاه مثبت تری داشته باشند و به طور موثرتری با استرس کنار بیایند.

تحقیقات نشان داده است با اینکه به نظر می‌رسد برخی از افراد به طور طبیعی تاب آوری دارند، اما این رفتارها را می‌توان آموخت.

اگر در حال حاضر دوران سختی را پشت سر می‌گذارید یا می‌خواهید برای چالش‌های آینده آماده باشید، بهتر است تاب آوری خود را با موارد زیر تقویت کنید:

یک حس هدف پیدا کنید

یافتن حس هدف می‌تواند به شما کمک کند تا در چالش‌های زندگی معنا پیدا کنید.

به جای اینکه از مشکلات خود دلسرد شوید، با یک هدف مشخص، انگیزه بیشتری خواهید داشت تا از تجربیات گذشته درس بگیرید و به راه خود ادامه دهید. در مواجهه با مشکلات عاطفی مانند مرگ یکی از عزیزان یا پایان یک رابطه، یافتن احساس هدف می‌تواند به ویژه در بهبودی شما مهم باشد.



افراد انعطاف پذیر اغلب از این رویدادها به عنوان فرصتی برای انشعاب در مسیرهای جدید استفاده می‌کنند. در حالی که برخی از افراد ممکن است توسط تغییرات ناگهانی له شوند!



کنید، بازخورد مثبت دریافت کنید و راه‌های ممکن برای مشکلات خود بیابید.

تغییر را در آغوش بگیرید

انعطاف‌پذیری بخش اساسی تاب‌آوری است. با یادگیری نحوه سازگاری بیشتر، برای پاسخگویی در هنگام مواجهه با بحران زندگی مجهزتر خواهید بود. افراد انعطاف‌پذیر اغلب از این رویدادها به عنوان فرصتی برای انشعاب در مسیرهای جدید استفاده می‌کنند. در حالی که برخی از افراد ممکن است توسط تغییرات ناگهانی له شوند، افراد بسیار انعطاف‌پذیر قادر به سازگاری و رشد هستند.

خوش بین بودن در دوره‌های تاریک می‌تواند دشوار باشد، اما حفظ چشم‌انداز امیدوار بخش مهمی از انعطاف‌پذیری است. چیزی که با آن سر و کار دارید ممکن است دشوار باشد، اما مهم است که نسبت به آینده‌ای روشن امیدوار و مثبت بمانید

مثبت‌اندیشی به معنای نادیده گرفتن مشکل به منظور تمرکز بر نتایج مثبت نیست. این به معنای درک این است که شکست‌ها موقتی هستند و شما مهارت‌ها و توانایی‌های لازم برای مبارزه با چالش‌هایی را دارید که با آنها روبرو هستید

این ممکن است به معنای درگیر شدن در جامعه، پرورش معنویت خود یا شرکت در فعالیت‌هایی باشد که برای شما معنادار است.

به توانایی‌های خود ایمان داشته باشید

داشتن اعتماد به توانایی خود برای مقابله با استرس‌های زندگی می‌تواند نقش مهمی در انعطاف‌پذیری داشته باشد. اعتماد به نفس بیشتر نسبت به توانایی‌های خود، از جمله توانایی شما در پاسخ به بحران و مقابله با آن، راهی عالی برای ایجاد انعطاف‌پذیری برای آینده است.

یک شبکه اجتماعی قوی ایجاد کنید

داشتن افرادی که بتوانید به آنها اعتماد کنید بسیار مهم است. داشتن افراد دلسوز و حامی در اطراف شما به عنوان یک عامل محافظتی در مواقع بحران عمل می‌کند. در حالی که صرفاً صحبت کردن در مورد یک موقعیت با یک دوست یا یکی از عزیزان، مشکلات شما را از بین نمی‌برد، به شما این امکان را می‌دهد که احساسات خود را به اشتراک بگذارید، حمایت دریافت



خودشیفتگی و خصوصیات خودشیفته‌ها

این مقاله: (چگونه مثل یک نارسسیستیک فکر کنیم؟) ۹ ویژگی نسبتاً مشترک آنها را نشان داده که با هم می‌خوانیم.

۱. آسیب‌پذیری خودشیفته

Narcissistic Vulnerability

برخلاف شخصیت مستحکم ظاهری، خودشیفته‌ها بسیار آسیب‌پذیر و شکننده هستند؛ اغلب از یک پوچی، انزوا و ناتوانی درونی رنج می‌برند و این یک مکانیسم دفاعی آنهاست که با قربانی کردن سایرین سعی دارند از خودشان محافظت کنند.



۳. تکبر

Arrogance

برای جبران حس ناکافی بودن عمیق درونی، خودشیفته‌ها اغلب به پایین کشیدن بقیه با تکبر، انتقاد و اهانت روی می‌آورند تا با این روش خود را رو کمی بالاتر بکشند.

« معمولاً افراد ضعیف‌تر را قربانی می‌کنه که راحت تر بالا برود »

۴. بزرگنمایی

Grandiosity

شرم پنهان باعث می‌شود فرد خودشیفته سعی در بزرگنمایی و غلو و اثبات خود دارد و تلاش دارد خیلی ویژه و خاص به نظر بیاید؛ گویی هیچ وضعی ندارد.

« حتی سعی می‌کند با افراد برتر و مشهور هم بگردد در حالی که در درون ابداً خودش را باور ندارد »

۵. خودمحق بینی

Entitlement

خود را محق و مستحق هر چیزی که می‌خواهد می‌بیند و کلاً انتظارات یک طرفه در رابطه برایش عادی و توجیه‌پذیر است؛ چون معتقد است شخصیت برتر و ویژه دارد!

۶. فقدان همدلی

Lack of Empathy

توانایی پاسخ‌دهی، درک احساس همدلی و اهمیت دادن به دیگران در

۲. شرم خودشیفته

Narcissistic Shame

پشت ظاهر خودشیفته یک شرم سمی هست که ممکن است ناخودآگاه باشد و باعث می‌شود فرد خودشیفته احساس ناامنی و ناکافی بودن بکند که ناچاراً او آن را انکار می‌کند! برای همین است که خودشیفته‌ها نقد ناپذیرند هرچند نقد سازنده باشد؛ چون شرمشان در این مواقع فعال می‌شود.

درونی‌ای دارند که ایجاد رابطه با آنها را خیلی سخت و آسیب‌زننده می‌کند. در نهایت باید گفت که خودشیفته‌ها اتفاقاً اغلب آدم‌های جذابی ممکنه به نظر بیایند و با ویتربینی که از خودشان می‌سازند، معمولاً اغواگرایانه بقیه را به رابطه جذب می‌کنند؛ در حالی که پشت این ویتربین یک نیمه تاریک و ویرانگر هست که اتفاقاً از یک شکنندگی و رشد نیافتگی بوجود آمده است.

فرد خودشیفته به شدت پایین است. حتی در نواحی مغزی مربوط به این احساسات گاهی مشکل فیزیکی دارند.

«اون‌ها عمدتاً هیچ تمایلی به تشخیص و شناخت عواطف و نیازهای دیگران ندارند.»

۷. احساس خالی بودن

Emptiness

خودشیفته پیوند حسی سالم و مثبتی با خود ندارد برای همین نمی‌تواند با بقیه ارتباط بگیرد؛ بخش رشد نیافته و ناکافی درونش خواستار تایید همیشگی از بقیه افراد است. بواسطه ترس از طرد و اینکه خواستنی نباشد، فقط خود را از نگاه بقیه تحسین می‌کند.

۸. نداشتن حد و مرز

Lack of boundary

دیگران را افرادی مجزا نمی‌بینند بلکه آن‌ها را بخشی از خود می‌بینند برای تامین نیازهای شخصی!

«واژه نارسسیسیست از اسطوره‌های در یونان باستان میاد که اونقدر به قیافه خودش توی آب زل زد تا مرد! و مرزهای تشخیص خود از سایرین رو نمی‌دونست»

۹. روش‌های دفاعی خودشیفته

Narcissistic Defenses

خودشیفته‌ها روش‌های دفاعی





چانه زنی

سومین مرحله
در مواجهه با
شکست عاطفی

در شماره‌های قبلی نشریه راجع به انکار و خشم به عنوان اولین و دومین واکنش فرد پس از مواجهه با شکست عاطفی و همچنین مداخلات و راهکارهای کمک به فردی که در این مراحل است صحبت کردیم؛ در این شماره به سومین مرحله، یعنی چانه زنی خواهیم پرداخت.

وقتی فرد با اتفاقی که افتاده مواجه شده و نمی‌تواند آن را انکار کند، وارد سومین مرحله از سوگ در شکست عاطفی می‌شود. او نمی‌خواهد بپذیرد که همه چیز تمام شده و رویاها و برنامه‌هایی که برای آینده مشترکشان داشته از بین رفته است. بنابراین تلاش می‌کند به هر وسیله‌ای که شده رابطه را برگردانده و همه چیز را درست کند. از هر فرصتی استفاده می‌کند به فرد مقابل نشان دهد که دوستش دارد. از او عذرخواهی می‌کند، به او قول می‌دهد که مطابق میلش تغییر خواهد کرد، اشتباهات گذشته را تکرار نخواهد کرد و ...

این مرحله مرز باریکی با مرحله انکار دارد. آنچه که فرد در این مرحله انجام می‌دهد باعث می‌شود که با موضوع ناراحت کننده‌ای که پیش روی اوست مواجه نشود. در واقع او تلاش می‌کند امید خود را از دست نداده و درد و رنج ناشی از



این موضوع را تجربه نکند، سعی می‌کند به هر شیوه‌ای فرد مقابل را به رابطه بازگرداند. بنابراین ممکن است شاهد رفتارهایی از قبیل موارد زیر باشیم:

خواهش و التماس برای برگرداندن فرد مقابل:

فردی که رابطه خود را از دست رفته می‌بیند، ممکن است از فرد مقابل خواهش کند که فرصت دیگری به رابطه دهد. از افرادی که در این مرحله قرار دارند می‌شنویم که «همه غرورم را در برابر او کنار گذاشتم»، «به او التماس کردم که مرا تنها نگذارد». و... آنها مکرراً بر سر راه فرد قرار می‌گیرند، و ایمیل‌ها و پیامک‌هایی حاکی از التماس و خواهش برای فرد مقابل می‌فرستند.

به عهده گرفتن تمام مسئولیت برای درست کردن رابطه:

در این مرحله مراجع حاضر است هرکاری برای بهبود رابطه و بازگرداندن فرد مقابل انجام دهد. او قول می‌دهد تغییر کند، یک تنه همه چیز را درست کند، و هرکاری را که فرد مقابل از او بخواهد انجام دهد. در واقع او خود را مانند یک قهرمان نشان داده و قول‌هایی می‌دهد که قابل اجرا نیستند. او تلاش می‌کند همه اتفاق‌های بدی را که در رابطه پیش آمده جبران کند. گاهی مراجعه



ممکن است از فرد مقابل خواهش کند که فرصت دیگری به رابطه دهد. از افرادی که در این مرحله قرار دارند می‌شنویم که «همه غرورم را در برابر او کنار گذاشتم»، آنها مکرراً بر سر راه فرد قرار می‌گیرند، و ایمیل‌ها و پیامک‌هایی حاکی از التماس و خواهش برای فرد مقابل می‌فرستند!



به درمان نیز یکی از همین تلاش هاست.

انجام کارهایی برای اینکه فرد مقابل دچار حسادت شود:

گاهی مراجع برای برگرداندن فرد مقابل سعی می‌کند در او احساس حسادت ایجاد کند. در برابر او با دیگران گرم می‌گیرد، یا در فضای مجازی عکس‌ها و متن‌هایی در مورد رابطه‌ها و افراد جدید می‌گذارد. گاهی فرد فقط با تغییر ظاهر، رفتار و پوشش خود احساس حسادت فرد مقابل را تحریک می‌کند و گاهی نیز حتی ممکن است فقط به قصد بازگرداندن فرد مقابل وارد روابط جدید شود.

پیشنهاد ادامه رابطه به شکل دوستی معمولی:

وقتی فرد از بازگرداندن رابطه عاشقانه قبلی ناامید می‌شود، ممکن است از فرد مقابل بخواهد که رابطه را به شکل دوستی معمولی ادامه دهند. از او خواستم که هم باشیم. "به او گفتم که دیگر تعهدی در برابر هم نداریم و حتی اگر با فرد دیگری وارد رابطه شد می‌تواند به من بگوید و من مشکلی ندارم" البته این کار فقط راهی برای از دست ندادن رابطه است. مراجع مانند سابق از فرد مقابل خبر می‌گیرد و در بسیاری از موارد رابطه به صورت



وقتی فرد از بازگرداندن رابطه عاشقانه قبلی ناامید می‌شود، ممکن است از فرد مقابل بخواهد که رابطه را به شکل دوستی معمولی ادامه دهند. از او خواستم که هم باشیم. البته این کار فقط راهی برای از دست ندادن رابطه است.



را دوست داشته باشم»، «بدون تو نمیتونم زندگی کنم، اگر از من جدا بشی خودم را میکشم» و ...

واسطه قرار دادن دوستان و آشناهای مشترک:

در این مرحله افراد ممکن است ممکن است به ارتباط با دوستان و بستگان فرد مقابل ادامه داده و بواسطه آنها و دوستان مشترکشان اطلاعاتی را در مورد او بدست آورده، یا پیامها و اطلاعاتی را از خود به او برسانند. حتی ممکن است از دوستانشان بخواهند که پا در میانی کرده و رابطه آنها را بازگردانند.

متوسل شدن به دعا، نذر و نیاز برای بازگرداندن فرد مقابل:

افراد در این مرحله ممکن است برای بازگرداندن رابطه دعا کنند و از باورها و اعتقاداتشان کمک بگیرند.

کمک گرفتن از هر روش غیر معمول از جمله فالگیری و گرفتن دعا:

برخی افراد حتی از روشهای غیرمعمولی مانند دعانویسی و فالگیری نیز استفاده میکنند تا بتوانند آینده رابطه خود را پیش بینی کنند یا نظر فرد مقابل را تغییر دهند.

افراد مختلفی که در مرحله چانه زنی قرار دارند، ممکن است از همه

قبلی ادامه پیدا می‌کند، فقط مراجع سعی می‌کند از ابراز عشق و علاقه خودداری کند. هرچند که تلاش او دیری نمی‌پاید و در نهایت بزودی رابطه به شکل قبلی بازگشته و چالش‌های قبلی نیز خود را نشان می‌دهند.

ایجاد احساس گناه:

مراجع سعی می‌کند با ایجاد احساس گناه در فرد مقابل مانع قطع رابطه شود. او ممکن است روزهای خوب گذشته را یادآوری کند، تمام تلاش‌ها و زحمتهایی را که برای رابطه کشیده و سختی‌هایی را که متحمل شده به یاد او بیاورد.

همچنین ممکن است پیامدهای منفی قطع رابطه را به او گوشزد کرده و او را مسئول تمام مشکلات و مسائل آینده قلمداد کند. «به او گفتم که وقتی پارسال تو امتحان داشتی من همه جوهر بهت کمک کردم، اما الان تو حتی صبر نمیکنی امتحانات من تمام بشه و بعد رابطه مان را قطع کنی. من این ترم مشروط میشم و این تقصیر تو است». گاهی ممکن است مراجع به فرد مقابل نشان دهد که این قطع رابطه اثرات منفی زیادی در آینده او خواهد داشت. به او گفتم که «با کاری که کردی آینده مرا از بین بردی»، «دیگه نمیتونم کسی



به فرد کمک کنید که
بجای انجام رفتارهای
تکانشی و بدون فکر، از
روش درست تصمیم‌گیری
پیروی کند. به فرد کمک
کنید بین فکر و عمل خود
فاصله ایجاد کند. همراه با
او سودها و زیان‌های هر
یک از تصمیم‌های او را
بررسی کنید.

بررسی سود و زیان استفاده از روش‌های مختلف برای بازگرداندن رابطه بسیاری از رفتارهای فرد در این مرحله حاصل تفکر منطقی و تصمیم‌گیری درست نیست. باید به فرد کمک کنید که بجای انجام رفتارهای تکانشی و بدون فکر، از روش درست تصمیم‌گیری پیروی کند. به فرد کمک کنید بین فکر و عمل خود فاصله ایجاد کند. همراه با او سودها و زیان‌های هر یک از تصمیم‌های او را بررسی کنید.

مدیریت هیجانات منفی فرد

از روش‌های تنظیم هیجان برای کمک به فرد استفاده کنید. همان‌طور که قبلاً گفته شد از فنون موجود در هر دو دسته از فنون تنظیم هیجان می‌توان استفاده کرد. آنچه مهم است این است که فرد هیجانات منفی خود را نه سرکوب کند و نه آنها را برون‌ریزی کند. کاهش یا قطع تماس با فرد مقابل یا اطلاعات مربوط به او به فرد کمک کنید تماس خود را با فرد مقابل قطع کند. همچنین تلاش کنید روش‌هایی را پیدا کنید تا فرد در معرض اطلاعات مربوط به طرف مقابل قرار نگیرد. در قسمت‌های قبلی راهکارهایی برای این مورد معرفی شده است.

این روش‌ها استفاده نکنند. مشکل اصلی اینجاست که گاهی برخی از این روش‌ها موثر واقع شده و رابطه را موقتا باز می‌گرداند. ولی در اکثر موارد پس از مدتی دوباره رابطه قطع شده و فرد در شرایط قبلی قرار می‌گیرد. هر قدر تلاش‌های قبلی مراجع برای بازگرداندن رابطه موفقیت آمیز بوده باشد، در دفعات بعدی زمان بیشتری را در این مرحله سپری کرده و پافشاری بیشتری در استفاده از این روش‌ها خواهد داشت.

راهکارها و مداخلات مربوط به مرحله چانه زنی

در این مرحله می‌توانید از فنون و راه کارهای زیر استفاده کنید:

همدلی و به رسمیت شناختن احساس فرد

در این مرحله فرد احساسات بسیار ناراحت کننده‌ای را تجربه می‌کند. هیجاناتی از قبیل غم، ناامیدی، اضطراب و خشم به او هجوم می‌آورند. در مورد این هیجان‌ها با او صحبت کنید و اجازه دهید که فرد احساسات خود را به شما نشان دهد. همچنین به او اطمینان دهید که این درد و رنجی که تحمل می‌کند همیشگی نیست و پس از مدتی کاهش یافته و از بین می‌رود.



معرفی کتاب

نام کتاب: چرا تا به حال کسی این‌ها را به من نگفته بود؟ نویسنده: جولی اسمیت

درباره کتاب چرا تا به حال کسی این‌ها را به من نگفته بود؟ این کتاب راهنمایی تمام‌عیار برای **تاب‌آوری** در مقابل مشکلات زندگی‌ست. جولی اسمیت با بهره‌گیری از تجارب خود در زمینه‌ی روان‌شناسی بالینی مجموعه‌ای از نکات را به شما ارائه کرده که با استفاده از آن‌ها می‌توانید کنترل بیشتری در مقابل مشکلات داشته باشید و ابزارهای کارآمدتری برای مقابله با چالش‌ها بیابید. گفتنی‌ست این اثر در فهرست پرفروش‌ترین کتاب‌های حوزه‌ی روان‌شناسی جای گرفته است.

جولی اسمیت (Julie Smith)، نویسنده و درمانگر برجسته، در این کتاب ابزارهایی را در اختیار شما قرار می‌دهد که از طریق آن‌ها بتوانید تا حدودی عملکرد ذهنتان را بشناسید و به سلامت‌روان نزدیک‌تر شوید.

شوید، یک رابطه‌ی عاطفی مخرب را تمام کنید و یا اعتمادبه‌نفس بیشتری از خود نشان دهید، کتاب حاضر همه‌ی چیزی‌ست که به آن نیاز دارید. اثر نام‌برده تکنیک‌هایی آزموده شده و عملی را ارائه می‌دهد که برای اغلب افراد قابل اجراست. به خاطر داشته باشید که سلامت روان درست به اندازه‌ی سلامت جسم حیاتی‌ست. هر چقدر هم که زندگی در هر لحظه با بحران‌هایی تازه روبه‌رو شود، راهکارهایی وجود دارد که از طریق آن‌ها بتوان اضطراب کمتر و رشد بیشتری تجربه کرد.

احتمالاً از خود بپرسید: «چرا یک کتاب خودسازی دیگر بخوانم؟» در پاسخ باید به شما بگوییم آنچه که این اثر را از سایر آثار در این زمینه متمایز می‌سازد، نثر ساده و زبان شیوای آن است. با این وجود، نویسنده هیچ‌گاه چنین ادعای ندارد که اثرش می‌تواند جایگزین روان‌درمانی شود. کتاب به منزله‌ی جعبه‌ابزاری‌ست که هنگام مواجهه با موقعیت‌های دشوار زندگی می‌توانید از آن‌ها بهره ببرید. کامیاب کسی‌ست که زندگی را بیش از زنده بودن بداند. اگر شما هم می‌خواهید انعطاف بیشتری در زندگی داشته باشید، از افسردگی رها

[یک پاراگراف از کتاب]

گفت وقتی کیفیت خواب شما کاهش یابد، خلق‌وخو و باورتان به توانایی بازبازی شرایط اولیه به‌شدت تنزل خواهد یافت. وقتی به اندازه‌ی کافی نخوابیده باشید، همه‌چیز ده برابر سخت‌تر می‌شود. خواب تأثیر عمیقی در هر جنبه از تندرستی شما دارد. بنابراین، اگر فکر می‌کنید خوابتان آن‌طور که باید خوب نیست، برای بهبود آن تلاش کنید؛ چراکه قطعاً ارزش صرف وقت و انرژی را دارد.

۱- هر آدمی را که از خواب محروم کنید در برابر بیماری‌های جسمی و روانی آسیب‌پذیر خواهد شد. اما رابطه‌ی بین خواب و سلامت روان دو سویه است. هنگامی که سطح سلامت روان شما به دلیل استرس، بدخلق‌ی یا اضطراب افت می‌کند، احتمالاً خوابتان نیز به‌نوعی مختل می‌شود. مهم نیست اول کدام اتفاق افتاده و روی دیگری تأثیر گذاشته است، اما می‌توان با اطمینان



ویژه دانشجویان کلیه مقاطع تحصیلی
دانشگاه علوم پزشکی ایران



ایران حال

برای دانلود ایران حال
QR Code را اسکن کنید

ارایه خدمات مشاوره آنلاین



ارایه خدمات:

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



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 اشتراک‌گذاری، ما را در هم‌رسانی یاری بفرمایید.