

۲۶

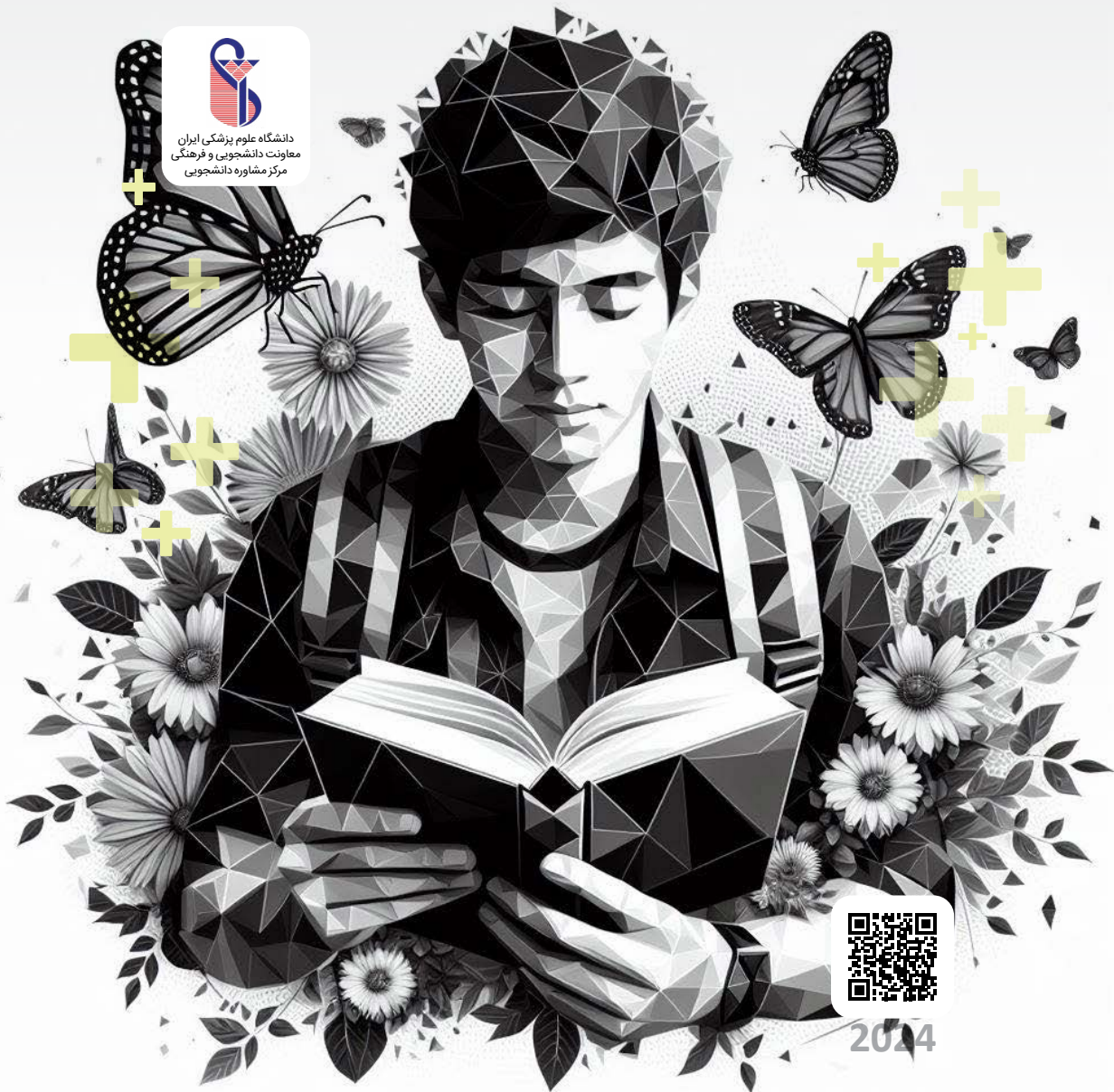
# جرعه

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

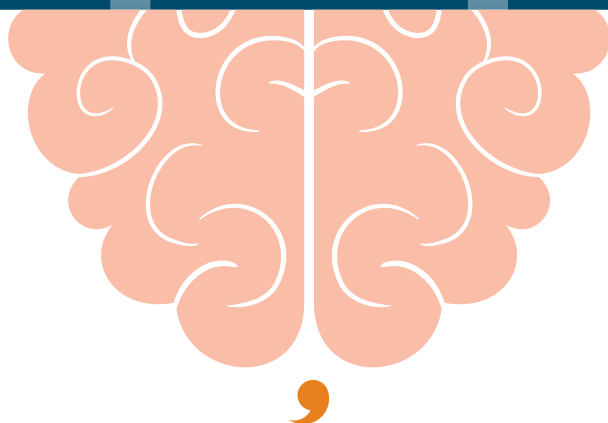
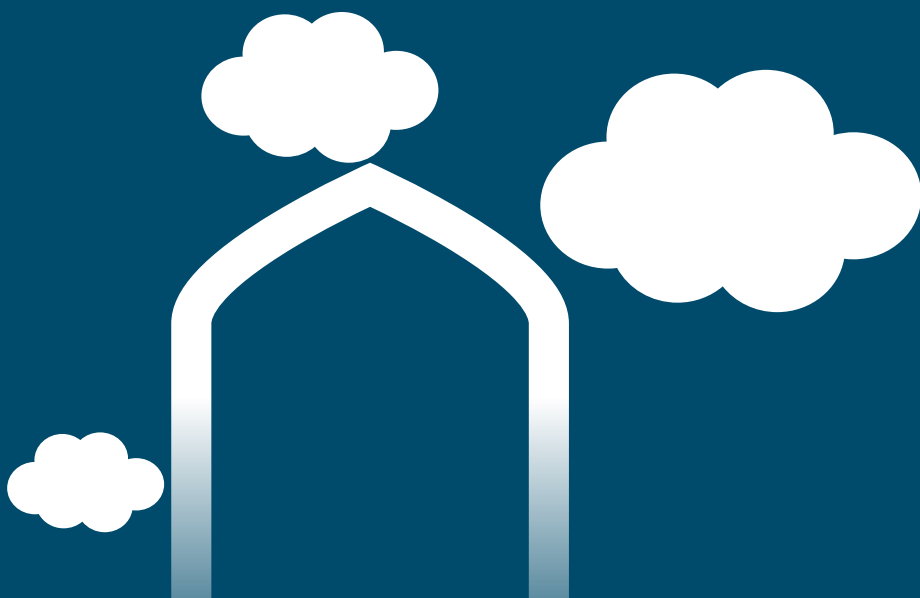
ماهنامه سلامت اجتماعی و روانشناختی / سال چهارم / شماره بیست‌وششم / اسفند ماه ۱۴۰۲ و فروردین ۱۴۰۳



دانشگاه علوم پزشکی ایران  
معاونت دانشجویی و فرهنگی  
مرکز مشاوره دانشجویی



2024



.The best Knowledge is that by  
which you perfect your growing  
and guidance and the worst one  
is that by which you spoil your  
Hereafter.

Imam ALI  
(peace be upon him)



۲۶

# جرعه

J O R E H . 2 6

ماهنامه سلامت اجتماعی و روانشناختی جرعه

## فهرست

سخن مدیرمسئول

صفحه ۳

آزادی از زنجیرهای نامرئی: راهنمای ترک اعتیاد به گوشی موبایل

صفحه ۶

کارهای نیمه تمام

صفحه ۱۰

کمال گرایی: نتیجه رایج ترومای دوران کودکی

صفحه ۱۶

زخم‌هایمان چه؟

صفحه ۲۰

رمان، برای نجات بشر

صفحه ۲۴

چگونه یک شنونده خوب باشیم

صفحه ۲۶

رشد شخصی، هدفی بزرگ در سال نو

صفحه ۳۰

بشنو ازنی چون حکایت می‌کند

صفحه ۳۶

هر چیزی به یک بار امتحان کردنش می‌ارزد!

صفحه ۴۰

معرفی کتاب

صفحه ۴۴

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:

محمدصادق محمدی‌ملیح (روانشناس عمومی)

علی عبداللهی (کارشناس ارشد سلامت‌روان)

وحید تقوی (کارشناس ارشد سلامت‌روان)

مریم فدائی‌طهرانی (کارشناس ارشد سلامت‌روان)

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

# زیست با کیفیت و ارتقای سلامت روانی - اجتماعی

مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران طبق روال سال گذشته که شعار «ارتقا سواد سلامت روان و کاهش انگ اجتماعی» را سرلوحه اهداف و برنامه‌های خود قرار داده بود، در سال ۱۴۰۳ نیز شعار «زیست با کیفیت و ارتقای سلامت روانی-اجتماعی» را در دستور برنامه‌های خود قرار داده است. زیست با کیفیت مفهومی است که از سوی فدراسیون مددکاری اجتماعی در سال ۲۰۲۴ به عنوان شعار جهانی مددکاری اجتماعی تعیین شده است. منظور از زیست با کیفیت داشتن سبک زندگی سالم است که هم به حفظ محیط زیست و هم به کیفیت زندگی افراد یاری می‌رساند. این مفهوم با ارتقای حقوق انسانی، حفاظت از محیط زیست و ایجاد توازن اقتصادی-اجتماعی-در کاربرد صحیح از منابع زیست محیطی تأکید دارد.

دانشجویان جز مهمترین سرمایه‌های انسانی هر جامعه‌ای هستند که ارتقای کیفیت زندگی آنان برای تقویت توسعه انسانی لازم و ضروری است و مراکز مشاوره دانشگاهی در این راستا می‌توانند به اقدامات متنوعی از جمله آموزش «خودمراقبتی» و «دیگر مراقبتی» بپردازند. آموزش در راستای بهبود تغذیه، ورزش و سبک زندگی فعال، ایجاد پیوند با دانشگاه به عنوان یکی از مهمترین نهادهای اجتماعی تاثیرگذار و آموزش در راستای حفاظت از طبیعت که ماهیت وجودی دارد و در انسان و با انسان عجین است، همگی می‌توانند در سلامت روانی-اجتماعی دانشجویان، افزایش همبستگی و انسجام اجتماعی و به یک معنا «جامعه سالم» نقش موثر داشته باشد.

برایتان از خداوند بهترین‌ها را آرزومندم

**حمید پیروی**



# آزادی از زنجیرهای نامرئی: راههای ترک اعتیاد به گوشی موبایل

علی عبداللهی

با پیشرفت فناوری و گسترش اینترنت، استفاده از گوشی‌های هوشمند به یکی از محبوب‌ترین فعالیت‌ها تبدیل شده است. اما همچون هر چیز دیگری، این ابزارهای جادویی نیز می‌توانند به اعتیاد منجر شوند و عواقب زیانباری برای سلامت روان و سلامت جسمی فرد به همراه داشته باشند. در این بخش، به تحلیل عواقب اعتیاد به گوشی‌های هوشمند، از جمله اثرات روان‌شناختی و اجتماعی آن خواهیم پرداخت.

## تعریف و شیوه‌های شناسایی اعتیاد به تلفن همراه

اعتیاد به گوشی می‌تواند به‌طور عمومی به معنای بودن به استفاده بیش از حد از این دستگاه‌ها تعریف شود. اما شناسایی این وضعیت می‌تواند کمی مشکل باشد زیرا استفاده از گوشی به‌طور معمول برای بسیاری از افراد یک نیاز اساسی است. برای شناسایی و تشخیص اعتیاد به گوشی، می‌توان از علائمی از قبیل افزایش زمان صرف شده برای گوشی، نداشتن کنترل کافی بر استفاده از آن، تغییرات در رفتار و روابط اجتماعی فرد، و کاهش عملکرد فرد در وظایف روزمره استفاده کرد.

## اثرات روان‌شناختی اعتیاد به تلفن همراه

اعتیاد به گوشی می‌تواند تأثیرات گسترده‌ای بر روان و روان‌شناسی فرد داشته باشد. از جمله این تأثیرات می‌توان به افزایش استرس و اضطراب، افزایش افسردگی، کاهش توانایی تمرکز، کاهش خواب کافی، و افزایش اختلالات خواب اشاره کرد. استفاده بیش از حد از گوشی ممکن است باعث

ایجاد احساس تنهایی و ایزوله شدن از جوامع و روابط اجتماعی شود که به طور مستقیم بر روحیه و روانی فرد تأثیر می‌گذارد.

## اثرات اجتماعی اعتیاد به تلفن

### همراه

اعتیاد به گوشی می‌تواند عواقب جدی بر روابط اجتماعی فرد داشته باشد. استفاده بیش از حد از این دستگاه‌ها می‌تواند منجر به کاهش تعاملات حضوری، افزایش ناراضی از روابط خود و دیگران، و ایجاد اختلال در ارتباطات میان فردی شود. همچنین، اعتیاد به گوشی ممکن است باعث کاهش فعالیت‌های اجتماعی در جوامع و انجمن‌ها شود، که این می‌تواند به طور غیرمستقیم به افزایش احساس منزوی بودن فرد منجر شود.

## راه‌های موثر برای ترک اعتیاد به

### تلفن همراه

اعتیاد به گوشی موبایل، همچون هر اعتیاد دیگری، می‌تواند تأثیرات زیانباری بر روی زندگی روزمره و سلامت فرد داشته باشد. اما ترک این اعتیاد می‌تواند مسئله‌ای چالش برانگیز باشد که نیازمند رویکردهای موثر و فرآیندهای تحولی است. در ادامه، به برخی از راه‌های موثر برای



**اعتیاد به گوشی می‌تواند عواقب جدی بر روابط اجتماعی فرد داشته باشد. استفاده بیش از حد از این دستگاه‌ها می‌تواند منجر به کاهش تعاملات حضوری، افزایش ناراضی از روابط خود و دیگران، و ایجاد اختلال در ارتباطات میان فردی شود.**





بر روی استفاده از گوشی تعیین می‌کنند، می‌تواند به کاهش استفاده بیش از حد از آن کمک کند. برخی از این ابزارها حتی می‌توانند امکاناتی را ارائه دهند که به کاهش تحریکات مرتبط با گوشی کمک کنند.

### **مشاوره و پشتیبانی روان‌شناختی:**

در صورتی که اعتیاد به گوشی موبایل به یک مرحله‌ای رسیده باشد، که نیازمند مداخله حرفه‌ای است، مراجعه به متخصصین روان‌شناسی و مشاوره می‌تواند بسیار موثر باشد. آن‌ها می‌توانند به فرد در درک علت اعتیاد، مدیریت استرس و ارائه راهکارهای موثر کمک کنند.

### **جمع بندی**

اعتیاد به گوشی می‌تواند عواقب جدی برای سلامت روانی و اجتماعی فرد داشته باشد. از این رو، لازم است که افرادی که به استفاده بیش از حد از این دستگاه‌ها مشکل دارند، به دنبال راه‌های درمانی مناسب باشند. برنامه‌های مشاوره و روان‌درمانی می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا کنترل بهتری بر استفاده خود داشته باشند و روابط اجتماعی و روحیه‌شان را بهبود بخشند. به علاوه، ارائه آموزش‌های مدیریت استرس و تنظیم زمان نیز می‌تواند به کاهش اعتیاد به گوشی کمک کند.

ترک اعتیاد به گوشی موبایل خواهیم پرداخت:

### **شناخت اعتیاد:**

برای ترک اعتیاد، اولین گام این است که فرد باید اعتیاد خود را شناسایی کند و درک کند که استفاده از گوشی موبایل بیش از حد برایش مشکل‌ساز شده است.

### **تنظیم مرزها:**

تعیین مرزهایی برای استفاده از گوشی و رعایت آن‌ها می‌تواند کمک کننده باشد. به عنوان مثال، ممکن است تعیین زمان‌های مشخصی برای استفاده از گوشی در طول روز، و نگهداری آن در محل‌های خاص خارج از دسترس در زمان‌های دیگر، موثر باشد.

### **ایجاد فعالیت‌های جایگزین:**

فعالیت‌های جایگزین و سرگرمی‌های سالم می‌توانند کمک کننده باشند تا فرد به جای استفاده از گوشی، وقت خود را به فعالیت‌های مفید و سازنده دیگری اختصاص دهد. به عنوان مثال، ورزش، خواندن کتاب، پیاده‌روی در طبیعت و یا شرکت در فعالیت‌های اجتماعی.

### **اعمال محدودیت‌ها:**

استفاده از اپلیکیشن‌ها یا ابزارهایی که محدودیت‌های زمانی



# کارهای نیمه تمام

مریم فدائی

برای همه ما در زندگی پیش آمده است که نتوانسته ایم کارهای خود را طبق برنامه در زمان مقرر انجام دهیم یا شاید بارها تصمیم جدی برای انجام کاری گرفته ایم ولی آن را نیمه کاره رها کرده ایم. افراد بسیاری هستند که انجام مسئولیت‌هایشان را به زمان دیگری موکول می‌کنند و یا تا آخرین لحظه کارهایی را که باید انجام دهند، انجام نمی‌دهند. بار کارهای نیمه تمام بیش از پیش بر دوش سنگینی می‌کند و باعث استرس، احساس گناه، نگرانی و ... می‌گردد و موجب افت عملکرد شده و بر کیفیت زندگی فرد تاثیرات نامطلوب بر جا می‌گذارد. چرا از انجام کار طفره می‌رویم و کارها را نیمه تمام می‌گذاریم؟ عوامل بسیاری در این زمینه دخیل هستند که از مهمترین آنها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

ترس از شکست، خودکم بینی، توقع افراطی از خود، اطلاعات ناکافی برای انجام کار، مشخص نبودن اولویت‌ها، تردید داشتن، نا آشنایی باشیوه‌های حل مسئله، پیش داوری، ناتوانی در درک اقدام به جا و به موقع، نداشتن برنامه، ضعف در آشنایی با وظایف خود، فشار کاری بیش از اندازه و خستگی ناشی از آن، انجام فعالیت‌های متنوع هم زمان، در اختیار نداشتن ابزار لازم برای کار و فعالیت، بیماری‌های جسمی، کمالگرایی و سواس گونه و پرخواهی از مهم ترین عوامل نیمه تمام گذاشتن کارها هستند. گاهی ممکن است همراهی چند علت موجب بروز مشکل شود.

## راه‌های تغییر

توجه به زمان و فرصت: اگر فرصت‌ها را غنیمت بشماریم، از آن خوب استفاده می‌کنیم و انجام کار را تا زمان بعدی به تاخیر نمی‌اندازیم؛ چون که زمان بعدی هنوز تحقق پیدا نکرده و معلوم نیست فرصت دیگری برای انجام این فعالیت به دست آید.

تعیین وقت معین برای هر کار: برای هر کاری قبل از انجام آن وقت معینی را در نظر بگیرید تا در آن وقت و فاصله زمانی کار انجام شود. اگر وقت هر کاری از قبل مشخص نشود، ممکن است انسان در انجام آن، امروز و فردا کند.

**تلاش برای ایجاد انگیزه:** یکی از راه‌های ایجاد و تقویت انگیزه، تصور مثبت و ارزشمند از اتمام فعالیت است. وقتی پایان موفقیت آمیز کار خود را مجسم کنید، تلاش بیشتری خواهید کرد تا آن را تمام کنید

**کوچک کردن کار:** کار خود را به بخش‌های کوچک تر تقسیم کنید تا بتوانید بر آن مسلط شده و از عهده انجامش برآیید.

**اولویت بندی کردن کارها:** کارهایتان را بر اساس ردیف‌های زیر اولویت‌بندی کنید:

**کارهای فوری و مهم:** کارهایی هستند که بصورت اورژانسی پیش آمده و بدون پیش بینی قبلی خود را نمایان می‌کنند از جمله: داشتن امتحانی بدون اطلاع قبلی استاد، رفتن به سفر به دلیل فوت یکی از نزدیکان و ... این دسته از امور آنچنان سریع به وجود می‌آیند که فقط يك انتخاب را برای ما مقدور می‌سازند و در واقع ما ناگزیر به انجام همان يك راه هستیم و در صورت تعلل، چیزهای



**اموری که در نگاه اول ممکن است خیلی فوری بنظر نرسند ولی در عین حال بسیار مهم هستند و در صورت عدم انجام آن، تبدیل به کارهای فوری و مهم می‌شوند و اختیار تصمیم گیری را از ما سلب می‌کنند؛ نقش کلیدی در زندگی هر شخص ایفا می‌کنند.**



مهم و ... بنابراین شاید بهتر باشد یا از زندگی حذف شوند و یا واقعا در آخرین اولویت قرار بگیرند. مدیریت زمان می‌تواند به شما کمک کند، کارهای نوع چهار را حتی الامکان حذف، کارهای دسته اول و سوم را حداقل و با برنامه ریزی قبلی به کارهای دسته ۲ یعنی امور غیر فوری و مهم بپردازید.

### **کشف ضعفها و قوت‌های**

**خود:** ابتدا توان خویش را در انجام کارها بطور دقیق برآورد کنید و سپس کار را مناسب با توان خود بپذیرید. وقتی که فرد توان انجام کار را نداشته باشد، انگیزه ای برای تلاش و شروع فعالیت و یا پایان آن ندارد.

**تغییر محیط:** تغییر و تحول در این شرایط می‌تواند تنبلی و بی حالی را از افراد دور کند. سعی کنید محیط شما هماهنگ و متناسب با فعالیتی باشد که انجام می‌دهید.

### **استفاده از وقت اختصاصی:**

روز مقداری از وقت خود را برای کارهای عقب مانده اختصاص دهید. مثلاً سی دقیقه از وقت خود را منحصراً به انجام کارهایی که به تعویق انداخته اید، اختصاص دهید. خواهید دید

با ارزشی را از دست خواهیم داد. **کارهای غیر فوری و مهم:** این دسته از کارها همان اموری هستند که نقش کلیدی در زندگی هر شخص ایفا می‌کنند. اموری که در نگاه اول ممکن است خیلی فوری بنظر نرسند ولی در عین حال بسیار مهم هستند و در صورت عدم انجام آن، تبدیل به کارهای فوری و مهم می‌شوند و اختیار تصمیم‌گیری را از ما سلب می‌کنند؛ از جمله دریافت المثنی برای شناسنامه گمشده، درس خواندن در زمان‌هایی که هنوز امتحانی در کار نیست، انجام پروژه‌های دانشگاه پیش از نزدیک شدن به زمان تحویل و...

### **کارهای فوری و غیر مهم:**

این دسته از کارها شامل اموری است که اگر چه برای شما مهم نیستند ولی برای انجام آن اجبار یا ضرورتی وجود دارد. برای مثال شرکت در برخی مراسم فامیلی یا اداری که از روی برخی آداب و ملاحظات انجام می‌گیرد.

### **کارهای غیر فوری و غیر مهم:**

همانطور که مشخص است این دسته از کارها نه مهم هستند و نه فوری، مثل تماشای برخی فیلم‌ها، خواب بیش از اندازه، فرستادن پیام‌های نه چندان

که همین سی دقیقه به تدریج مشکل اهمال کاری شما را از میان برمی‌دارد.

**تقسیم وقت:** از سوی دیگر اجرای به موقع برنامه هدفمند نیازمند زمان است و اگر برای اجرای برنامه‌های مختلف وقت خود را بین برنامه‌های متعدد تقسیم نکنیم، نمی‌توانیم برنامه را اجرا کنیم. افراد موفق با تدوین برنامه، عمل به آن و اجتناب از تأخیر و تعلل، موفقیت خود را به دست آورده‌اند.

**دست برداشتن از کمال گرایی:** دیگر به خود نگوئید که عملکردتان باید عالی باشد. به خاطر داشته باشید که نفس عمل کردن بسیار مهمتر است. یک ضرب‌المثل می‌گوید: تخم مرغ امروز بهتر از مرغ فرداست. یک تحقیق خوب را سرموقع تحویل دادن بهتر از این است که یک تحقیق عالی را با تأخیر تحویل دهید یا هرگز نتوانید آن را به پایان برسانید. ایده آل نگرها ستاره‌ها را هدف می‌گیرند، اما چیزی جز هوا نصیبشان نمی‌شود.

**غلبه بر ترس‌ها:** اگر از انجام کاری می‌ترسید، به درستی و با دقت تلاش کنید ترس‌هایی را که در گوشه ذهن تان پنهان شده‌اند، بیرون بیاورید و آن‌ها را تحلیل و علت



**به انجام کارهای امروز فکر کنید نه مشکلات احتمالی فردا. از انجام ندادن کار و تأخیر آن بترسید و نه انجام دادن آن.**



**ایده آل نگرها ستاره‌ها را هدف می‌گیرند، اما چیزی جز هوا نصیبشان نمی‌شود!**



و یا به تأخیر بیندازیم، دنبال بهانه میگردیم و با اندک بهانه ای دست از کار می‌کشیم. اما اگر شما قصد دارید با اهمال کاری خود مبارزه کنید، سعی کنید بهانه‌ها را از خود بگیرید و با اندکی تحمل زحمت از همین اکنون شروع کنید.

**عدم پرداختن به حواشی:** به محض رفتن سراغ کار، آن را شروع کنید و به حواشی غیر ضروری نپردازید. یکی از دام‌های اهمال کاری آن است که به حواشی کار می‌پردازید تا اصل کار. تمرین نه گفتن: بین انتظارات دیگران و توان خود توازن برقرار کنید. تمرین کنید که بتوانید در مواقع لزوم به دیگران "نه" بگویید. آن گاه که زمان کافی برای انجام کارهای دیگران ندارید، مسئولیت جدید را نپذیرید تا انجام کارهای قبلی با تأخیر مواجه نشود.

**حرف آخر:** نیمه تمام گذاشتن کارها مثل سرماخوردگی نیست که با خوردن چند قرص و استراحت رفع شود، بلکه مثل بیماری سینوزیت است که اگر مراقب نباشید دوباره عود میکند. داروی آن هم برنامه ریزی و مراقبت همیشگی است. با به پایان رسانیدن کارهای نیمه تمام آرامش خود را بازیابید.

یابی کنید. روان‌شناسان معتقدند ترس تا وقتی مشکل آفرین است که از آن فرار می‌کنید، اما آن زمان که با آن مواجه می‌شوید، قدرت خود را از دست خواهد داد و زمینه مقابله با آن فراهم خواهد شد. به انجام کارهای امروز فکر کنید نه مشکلات احتمالی فردا. از انجام ندادن کار و تأخیر آن بترسید و نه انجام دادن آن.

**حذف قاتلین وقت:** فهرستی از کارهایی که در طول روز، هفته و ماه انجام داده اید تهیه کنید و مواردی که وقت شما را تلف کرده و عامل تأخیر کارهای شما گردیده یادداشت نمایید، این امور باید حذف شوند تا وقت ما برای انجام کارهای مورد نیاز آزاد شود. همچنین در آخر هر روز برنامه خود را مرور کنید و ببینید چه مقدار عمل کرده اید و اگر تأخیری وجود دارد فوراً آن را جبران کنید؛ در غیر این صورت وقتی که تعداد کارهای عقب افتاده زیاد شد، انجام آن‌ها چندان ساده نیست.

**یاری گرفتن از توانمندی‌های دیگران:** لازم نیست همه کارها را خود شما انجام دهید. بعضی امور را به افراد آگاه و با مسئولیت بسپارید تا بخشی از وقت شما آزاد گردد.

**عدم بهانه تراشی:** گاهی اوقات برای این که کار را انجام ندهیم





# کمال گرایی: نتیجه رایج ترومای دوران کودکی

وحید تقوی

علی یکی از ده خواهر و برادری است که در یک خانه شلوغ بزرگ شد. او به یاد می‌آورد که مجبور بود، گاهی اوقات به معنای واقعی کلمه، برای جلب توجه والدینش، که هر دو اغلب تحت استرس و تنش بودند، مبارزه کند. او به سرعت یاد گرفت که اهمیت دادن به نیازهای عاطفی را به حداقل برساند، زیرا به نظر می‌رسید که اینها والدینش را آزار می‌دهند. در عوض، نمرات خوب، نوشتن مقاله‌های دانشگاهی، و اولین کسی که در خانواده اش به زبان انگلیسی مسلط شد، ستایشی را به ارمغان آورد که روح در حال رشدش میل به آن داشت. علی در بزرگسالی در میان دوستان و همکارانش به عنوان یک "معتاد کار" شناخته می‌شد و همسرش گاهی به شوخی به او می‌گوید: "من هرگز مجبور نیستم جوراب‌های او را بردارم زیرا او به هر حال هرگز در خانه نیست!"

از دستاوردهای حرفه ای و شخصی، علی همیشه احساس کمبود و نقص می‌کرد. بعد از اتمام یک پروژه یا دریافت جایزه برای مدتی احساس خوبی را تجربه می‌کرد، اما بعد از آن به احساس کمبودش باز می‌گشت؛ و دائماً با این جمله مواجه بود که "مثل اینکه به اندازه کافی خوب نیستم." کمال گرایی اغلب به عنوان یک مکانیسم مقابله ای در پاسخ به شرم ناشی از آسیب‌های دوران کودکی ظاهر می‌شود، زیرا افراد در تلاش برای به دست آوردن احساس کنترل

کار او به هویت او تبدیل شده بود و تمجیدهایی که از آن به دست می‌آمد، رزق و روزی بود که او را حفظ می‌کرد. او نمی‌دانست چگونه با خودش احساس خوبی داشته باشد، مگر اینکه به موفقیت برسد و دقیق تر اینکه به طور کامل به موفقیت برسد. هر اشتباهی با تمسخر و خودکم بینی مواجه می‌شد. این برای هر کسی غیر واقعی بود، اما برای کسی که بدون این پیام بزرگ شده است که فقط به خاطر خودش بودن ارزشمند است، این یک نتیجه رایج است. علیرغم بسیاری

و امنیت در محیط خود هستند. کمال گرایی که ریشه در ترس از شکست یا رها شدن دارد، با تلاش برای بی عیب و نقص بودن در هر جنبه ای از زندگی، راهی برای جلوگیری از انتقاد، طرد شدن یا آسیب‌های بیشتر می‌شود. با این حال، این کمال جویی بی وقفه می‌تواند منجر به سطوح بالایی از استرس، اضطراب و انتقاد از خود شود و در نهایت مانع رفاه عاطفی شود و افراد را از تجربه رضایت یا زندگی واقعی باز دارد. شناخت و پرداختن به این موضوع که کمال گرایی اغلب پاسخی به آسیب‌های دوران کودکی است می‌تواند به پرورش شفقت به خود، انعطاف پذیری و توسعه راهبردهای مقابله ای سالم تر کمک کند.

کمال گرایی اغلب از شرم درونی ناشی می‌شود، به ویژه در عواقب آسیب‌های دوران کودکی می‌توان در نظر گرفت. افراد با اعتقاد عمیق به بی لیاقتی یا بی کفایتی، ممکن است به عنوان راهی برای مقابله یا پنهان کردن عیوب و آسیب پذیری‌های درک شده خود برای کمال تلاش کنند. این تعقیب بی‌وقفه بی‌عیب‌بودن، به مکانیزم مقابله‌ای برای مدیریت احساس شرم و شک به خود تبدیل می‌شود، زیرا افراد به دنبال تایید



**شناخت و پرداختن به این موضوع که کمال گرایی اغلب پاسخی به آسیب‌های دوران کودکی است می‌تواند به پرورش شفقت به خود، انعطاف پذیری و توسعه راهبردهای مقابله ای سالم تر کمک کند.**



شفقت به خود را تمرین کنید: مهربانی و درک را نسبت به خود پرورش دهید، و درک کنید که نقص بخشی طبیعی از انسان بودن است. با خود با همان همدلی و شفقت رفتار کنید که با دوستان که با چالش‌های مشابهی روبه‌رو است، رفتار می‌کنید.

از قدم‌های کوچک شروع کنید: به آرامی شروع به خوب شدن کنید و متوجه شوید که گاهی اوقات اشتباه می‌کنید و این مشکلی ندارد. با تغییر دیدگاه خود، می‌توانید با ایده مرتکب شدن اشتباهات گاه به گاه راحت‌تر شوید و متوجه شوید که این ارزش یا ارزش شما به عنوان یک شخص نمی‌کاهد.

با اجرای این راهکارها، افراد می‌توانند به تدریج از کمال‌گرایی دور شده و به سمت یک رابطه سالم‌تر و دلسوزانه‌تر با خود و دیگران بروند و در نهایت برای حمایت و راهنمایی با دوستان قابل اعتماد، اعضای خانواده یا متخصصان سلامت روان می‌توانید تماس بگیرید. درمان می‌تواند ابزارها و راهبردهای ارزشمندی را برای کمال‌گرایی و التیام زخم‌های عاطفی نهفته ارائه دهد و در واقع ابزارهای زیادی در مسیر شفا از کمال‌گرایی وجود دارد.

و پذیرش بیرونی برای فرونشاندن آشفتگی درونی خود هستند. با این حال، کمال‌گرایی در نهایت چرخه‌ای از خودانتقادی و اضطراب را تداوم می‌بخشد، شرم اساسی را تقویت می‌کند و از پذیرش واقعی خود جلوگیری می‌کند. شناخت کمال‌گرایی به عنوان پاسخی به شرم درونی در پرورش شفقت به خود و شفای آسیب‌های گذشته بسیار مهم است.

رها شدن از کمال‌گرایی شامل پرورش خودآگاهی و شفقت به خود و اتخاذ دیدگاه‌های سالم‌تر در مورد موفقیت و شکست است. در اینجا چندین راهکار ساده برای پشتیبانی از این فرآیند وجود دارد: با در نظر گرفتن اینکه آیا اهداف واقع‌بینانه‌ای دارید شروع کنید: ما اغلب خودمان را با دیگران مقایسه می‌کنیم و سپس، وقتی کوتاه می‌آییم، تصور می‌کنیم که کافی نیستیم. اما این نه تنها غیرواقعی است، بلکه ناعادلانه است. اگرچه در ابتدا می‌تواند بسیار ناراحت‌کننده باشد، به آرامی شروع کنید به خود اجازه دهید آسیب‌پذیری و اصالت را در آغوش بگیرید. اعتراف به کاستی‌ها نه تنها بخشی عادی از انسان بودن است، بلکه می‌تواند به عنوان نشانه‌ای از بلوغ نیز دیده شود.



# زخم‌هایمان چه؟

محمد صادق محمدی ملیح

زخم‌ها می‌تواند برایمان دردسرساز باشد. اما همواره سعی می‌کنیم آن را پنهان کنیم یا با دفاع‌هایی که برای خود در نظر گرفتیم روی آنها را بپوشانیم.

اگر زخم قدیمی مان (مانند حس گناهکار بودن) اکنون ما را آزار نمی‌دهد یا در شرایط فعلی زندگی مان مزاحمان نمی‌شود به این معنا نیست که از بین رفته یا دیگر قرار نیست آنها را ببینیم. این زخم‌ها همراه ما هستند، و به زودی تلاش خواهند کرد تا در تمام جزئیات زندگی مان ایفای نقش کنند. فقط در حال حاضر خاموش اند درست مانند آتشفشانی که فعلا خاموش است، اما هیچ فرد عاقلی در نزدیکی آتشفشان خانه اش را بنا نمی‌کند.

عده‌ای از ما همواره با وجود موفقیت‌هایمان از درونمان احساس بی‌عرضگی می‌کنیم. برخی از ما با وجود تمام دست‌آوردهایمان هنوز هم یک حس گناه خاصی داریم؛ با این که نمی‌دانیم دقیقا به خاطر چه کاری این حس به ما دست داده! عده‌ای از ما با وجود دوستان صمیمی و والدین حمایت‌کننده هنوز هم حس می‌کنیم نمی‌توانیم به دیگران اعتمادت کنیم.

همه این‌ها مثال‌هایی بود از زخم‌ها و احساس‌های عمیقی که احتمال دارد در درون هر یک از ما بگذرد. همه ما زخم‌های خاص خودمان را داریم. قسمت‌هایی عمیق و دردناکی از وجودمان که فقط خودمان صدایش را می‌شنویم و بیشتر از همه خود واقفیم که این

بهتر است در بین برنامه‌های زندگی مان زمان کوتاهی را هم برای گوش دادن و کاوش بیشتر در مورد این احساسات مان در نظر بگیریم. در اکثر مدل‌های درمانی سعی می‌شود تا افراد در مورد این احساساتشان کمی عمیق‌تر حرف بزنند.

برخی از تجارب به خصوص در زمان خردسالی می‌تواند منجر به شکل‌گیری یک باور مخرب شود که آن را باور بنیادین می‌نامیم. باورهای بنیادی به عنوان یکی از قدرتمندترین الگوهای رفتاری هستند و از سبک زندگی گرفته تا روابط عاطفی تاثیر می‌گذارند. باورهای بنیادین نسبت به تغییر کمی مقاوم‌تر هستند و در خیلی از مواقع علل الگوی زندگی غلط افراد هستند. باور بنیادین می‌تواند زمانی که آسیب‌پذیری فرد افزایش یابد خود را نشان دهد و اوضاع را بهم بریزد. فردی را تصور کنید که باور بنیادین او بی‌عرضگی و بی‌کفایتی است و همواره در عمیق‌ترین قسمت‌های ذهنش خود را فردی بی‌عرضه می‌داند. این فرد احتمال دارد با تلاش فراوان و کوشش خیلی زیاد کاری کند که همواره درکار خودش جز نفرات برتر باشد. اما همه این سخت‌کارکردن‌ها ناشی از این است که فرد از حس بی‌عرضگی درونی اش می‌گریزد. فرد وقتی



**باورهای بنیادی به عنوان یکی از قدرتمندترین الگوهای رفتاری هستند و از سبک زندگی گرفته تا روابط عاطفی تاثیر می‌گذارند. باورهای بنیادین نسبت به تغییر کمی مقاوم‌تر هستند و در خیلی از مواقع علل الگوی زندگی غلط افراد هستند.**



در تمام این سالها به عنوان یک کارمند نمونه شناخته می‌شود. شاید بتواند از خودش بابت آن حس بی‌عرضگی محافظت کند اما بلافاصله بعد از بوجود آمدن یک اتفاق مانند یک تصادف یا حتی یک حادثه پیش‌بینی نشده یا حتی تعدیل نیرو فرد دوباره به آن حس عظیم بی‌عرضگی باز می‌گردد و خودش را یک بازنده ناتوان تصور می‌کند. شاید به خاطر همین است که بعضا افراد به ظاهر موفق بعد از بوجود آمدن یک حادثه ساده به طرز عجیبی بهم بریزند و تمام کنترل خود را از دست بدهند

توصیه کلی بر این است که سعی کنیم زخمها و باورهای بنیادین ناصحیح مان را شناسایی کنیم و به سراغشان برویم تا قبل از اینکه آنها به سراغ ما بیایند. به خودمان اجازه بدهیم حس‌های ناامنی‌های درونی مان با روش‌های صحیح مانند جلسات تراپی، تفکر منطقی و خلاقانه کتاب‌های خودیاری علمی به عرصه حلاجی بیایند. افزایش ظرفیت‌های روان شناختی و بهبود سلامت روان همواره در نتیجه نگاهی عمیقانه و کاوشگرانه به خودمان بوده و هست یادمان نرود سلامت روان ما نیز مانند هر چیزی نیاز به مراقبت دارد.



**توصیه کلی بر این است که  
سعی کنیم زخمها و باورهای  
بنیادین ناصحیح مان را  
شناسایی کنیم و به سراغشان  
برویم تا قبل از اینکه آنها به  
سراغ ما بیایند.**







# رمان، برای نجات بشر

محمد صادق محمدی ملیح

دستگاه چاپ، نشر عقاید افزایش پیدا کرد و بشر توانست تا با دیدگاه‌های دیگری غیر از دیدگاه خود آشنا شود. همین نگاه از زاویه‌ی دیگری قدرت و ظرفیت همدلی را در افراد افزایش داد و باعث شد تا تعصبات نسبت به عقاید شخصی کاهش یابد. با کاهش تعصبات نسبت به عقاید شخصی و تلاش برای درک کردن نوع نگاهی غیر از نگاه خودی، باعث کاهش چشمگیر قتل‌ها و جنگ‌ها شد. پس در پاسخ به سؤال اینکه خواندن داستان و رمان چه ارزشی دارد؟ باید بگوییم که همین داستان خواندن ساده تلاش برای درک کردن دیگری است. این کار علاوه بر اینکه ظرفیت همدلی را یکی از مولفه‌های مهم در سلامت روان است را بالا می‌برد می‌تواند به نوبه‌ی خود تعصب و خشم نسبت به سایر دیدگاه‌های متفاوت را کاهش دهد و باعث پیشرفت جوامع بشری به سمت خشونت کمتر خواهد شد.

از اصلی‌ترین سؤالاتی که بعضا خوانندگان رمان و داستان می‌پرسند این است که خواندن داستان و رمان وقتی که بعد از مدتی آن را فراموش می‌کنیم چه سودی دارد؟

چندی پیش به یک پژوهش در این زمینه بر خوردم که پاسخ‌های جالبی داشت که مختصر نتایج آن را باز گو می‌کنم.

طبق آمارها میزان خشونت و جنگ در اروپا در زمان جنگ‌های صلیبی بالا بود. به زبان ساده میزان توحش در اروپای آن زمان رقم بالایی داشت. اما در بین آمارها به یکباره میزان توحش کاهش به شدت زیادی پیدا می‌کند. با مطالعه و تحقیق بیشتر مشخص شد که کاهش شدید آمار قتل غارت‌ها متقارن است با رونق دستگاه چاپ در اروپا.

تبینی که برخی اندیشمندان بر این قضیه ارائه می‌دهند این گونه است که بعد از بوجود آمدن

# چگونه یک شنونده خوب باشیم

وحید تقوی



یا "آهسته" را متناسب با موقعیت انتخاب می‌کنند.

### گوش دادن در حالت سریع

در این حالت بازخوانی سریع که یک تجربه هیجان انگیز است، می‌تواند افراد را برای گفتگو در یک جو صمیمیت عاطفی دور هم جمع کند. در چنین مکالمات سریع، تقریباً هیچ فاصله ای بین پایان یک دور و شروع دور بعدی وجود ندارد. اغلب، هنگامی که شنونده صحبت‌های گوینده را تمام می‌کند، صحبت خودش را ادامه می‌دهد. پس از چنین مکالمه ای، طرفین گفتگو اغلب احساس می‌کنند که به یکدیگر نزدیک تر هستند و دلیل خوبی برای این وجود دارد. یک مکالمه سریع نیاز به درجات بالایی از برانگیختگی برای حفظ سطح بالای توجه دارد. دو طرف همچنین باید تا حد زیادی در یک مسیر فکر کنند تا بتوانند به درستی پیش بینی کنند که طرف مقابل چه خواهد گفت. از آنجایی که دو طرف در افکار، احساسات و رفتارهای خود بسیار همسو هستند، جای تعجب نیست که گفتگوی سریع اغلب به عنوان یک تجربه صمیمی تلقی می‌شود.

حتی در مکالمات روزمره، مردم معمولاً پاسخ سریع شنوندگان خود

گاهی اوقات مکالمات با سرعتی سریع پیش می‌رود، به طوری که یکی از طرفین تقریباً حرف دیگری را قطع می‌کند و جملات آنها را برایشان تمام می‌کند. چنین مکالماتی می‌تواند هیجان انگیز باشد و حس صمیمیت را برای شریک زندگی یا دوست مان ایجاد کند، تقریباً انگار از یک ذهن صحبت می‌کنند.

در مواقع دیگر، مکالمات ممکن است کند باشند. افراد کلمات خود را با دقت انتخاب می‌کنند و شنوندگان پس از مدتی مکث می‌کنند تا پاسخ‌های خود را سازماندهی کنند. چنین مکالماتی گاهی اوقات می‌تواند آزاردهنده باشد زیرا ما مشتاقانه منتظر پاسخ طرف مقابل خود هستیم. شنونده خوب بودن یک مهارت مهم زندگی است، چه بخواهید یک رهبر موثر باشید یا فقط یک دوست خوب. اما این بدان معنا نیست که شما باید در هر موقعیتی به دنبال یک سبک شنیداری هیجان انگیز و سریع باشید. در عوض، همانطور که روانشناسان در مقاله ای که اخیراً در مجله *Current Opinion in Psychology* منتشر کرده اند، اشاره می‌کنند، شنوندگان خوب با دقت سبک گوش دادن "سریع"

را ترجیح می‌دهند. به عنوان مثال، زمانی که افراد درخواستی را مطرح می‌کنند، پاسخ سریع را به عنوان تمایل به پاسخگویی به درخواست تفسیر می‌کنند. اما اگر شنونده تردید کند، مردم عموماً این را به عنوان عدم تمایل به رعایت کردن تعبیر می‌کنند، تقریباً به گونه ای که گویی می‌خواهند راهی برای نه گفتن بیاندیشند. با این حال، این بدان معنا نیست که مکالمه با واکنش سریع همیشه طرفین گفتگو را به هم نزدیکتر می‌کند. به عنوان مثال، هنگامی که یک زن و شوهر با هم بحث می‌کنند، فاصله کمی بین چرخش‌ها ایجاد می‌کنند و چرخش‌ها اغلب با هم همپوشانی دارند. اما به جای اینکه آنقدر با هم هماهنگ باشند که بتوانند آنچه را که طرف مقابلشان می‌خواهد بگویند را پیش بینی کنند، این دو با هم صحبت می‌کنند و از کنار هم می‌گذرند و به جای گوش دادن به حرف‌های طرف مقابل، کار خود را پیش می‌برند.

### **گوش دادن در حالت آهسته**

اگر دچار مشاجره شدید، یک راه خوب برای کاهش تنش این است که سرعت پاسخ خود را کاهش دهید. با مکث برای



**مکالمه با واکنش سریع همیشه طرفین گفتگو را به هم نزدیکتر می‌کند. به عنوان مثال، هنگامی که یک زن و شوهر با هم بحث می‌کنند، فاصله کمی بین چرخش‌ها ایجاد می‌کنند و چرخش‌ها اغلب با هم همپوشانی دارند.**

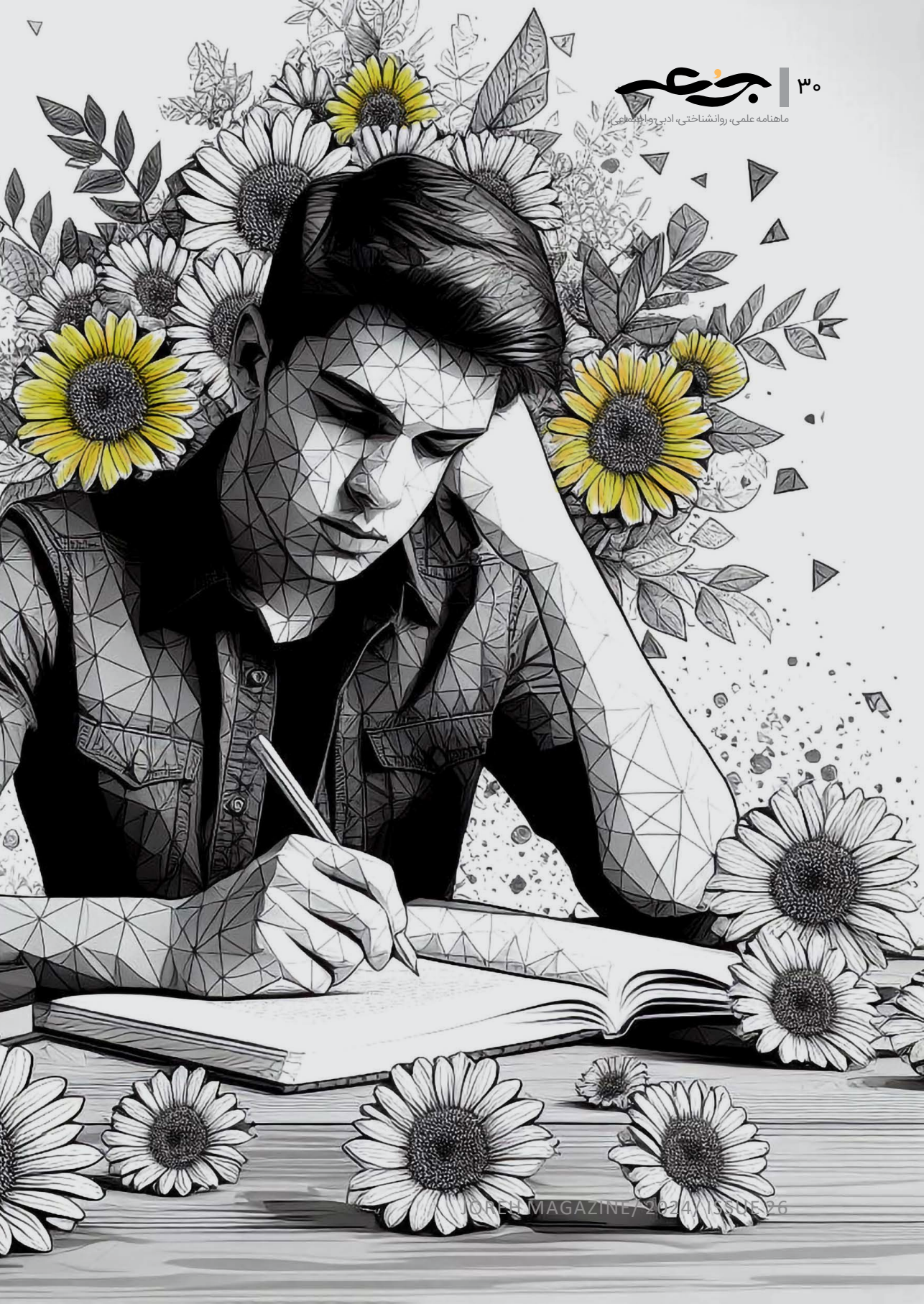


## انتخاب سرعت گوش دادن متناسب با

### موقعیت

افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی نگران گفتن حرف درست هستند و در طول مکالمه با غریبه‌ها تردید می‌کنند. اما تحقیقات نشان می‌دهد که افراد در چنین شرایطی بیشتر به گرمی صحبت‌های شما اهمیت می‌دهند تا محتوای آن. تا زمانی که شما چیزی نسبتاً مرتبط با موضوع و لحن مثبت بگویید، مخاطب شما علاقه مند به ادامه گفتگو با شما خواهد بود. به جای انتخاب یک سبک گوش دادن به عنوان پیش فرض، مکالمه گران ماهر می‌دانند که چگونه سبک گوش دادن سریع یا آهسته را متناسب با موقعیت انتخاب کنند. حالت سریع زمانی به خوبی کار می‌کند که محتوای مکالمه اهمیت کمتری نسبت به تجربه مشترک داشته باشد. در مقابل، حالت آهسته زمانی موثرتر است که هدف رسیدن به درک متقابل باشد. در هر صورت، می‌توانید با شنونده‌ای که در آن لحظه به آن نیاز دارند، یک ارتباط شخصی نزدیک با شریک مکالمه خود ایجاد کنید.

گوش دادن به صحبت‌های طرف مقابلتان، احساس می‌کنند شنیده می‌شوند و آرام تر می‌شوند. وقتی در این لحظه به صحبت‌های او گوش می‌دهید، شانس خود را برای شنیده شدن در آینده افزایش می‌دهید. موقعیت‌های زیادی وجود دارد که در آنها گوش دادن در حالت آهسته نتایج بهتری به همراه دارد. این امر به ویژه زمانی صادق است که موضوع گفتگو پیچیده باشد یا به احتمال زیاد افکار ناخوشایند یا احساسات جریحه دار را برانگیزد. به عنوان مثال، اگر با پزشک خود مشورت می‌کنید، پاسخ‌های دقیق و سنجیده به سوالات خود را به پاسخ‌های سریع ترجیح می‌دهید. در این حالت، حالت گوش دادن "آهسته" نشان می‌دهد که طرف مقابل به دقت در مورد آنچه که بعداً باید بگوید فکر می‌کند. با این حال، حالت گوش دادن آهسته نیز می‌تواند یک ارتباط را به جای ایجاد کردن آن، قطع کند. این امر به ویژه در گفتگوهای معمولی بین غریبه‌ها صادق است. در چنین مواردی، مردم انتظار دارند که به آنچه گفته اند سریع پاسخ بگیرند و اگر طرف مقابل مکث کند، به عنوان بی‌علاقگی به ادامه گفتگو تعبیر می‌شود.



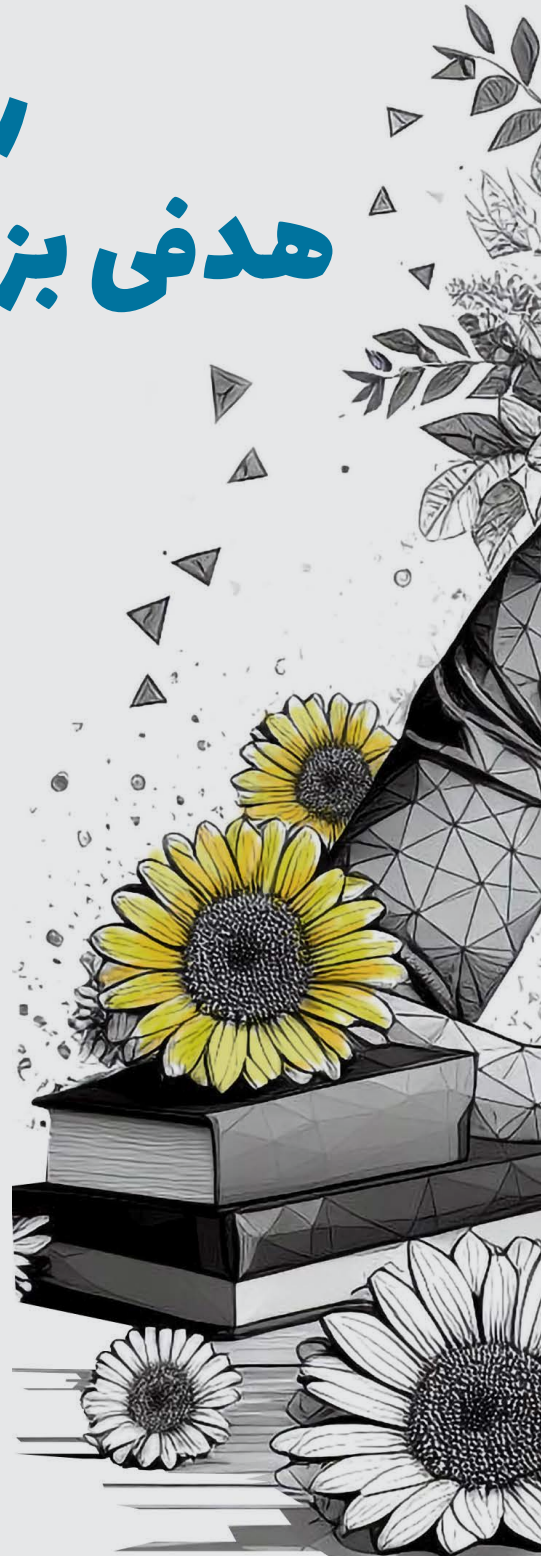
# رشد شخصی، هدفی بزرگ در سال نو

مریم فدایی

همواره فرارسیدن روزهای نو، بازنگری به گذشته و برنامه ریزی برای آینده را یادآوری میکند. چنانچه بخواهید در سال پیش رو تغییرات بنیادینی در خود ایجاد کنید، لازم است هدف‌های خاصی را برگزینید و با تمرین و تکرار، آنها را جزیی از خود کنید، کفایت شخصی خود را ارتقاء بخشیده و از سلامت روان مطلوبی برخوردار شوید. اکنون به چند هدف از هدف‌های بسیار مهم توجه کنید:

## پذیرش خویشتن

پذیرش خویشتن، برای رشد و حفظ ثبات هیجانی در زندگی شما ضروری و حیاتی است. درونی سازی فلسفه پذیرش خویشتن به شما کمک می‌کند که خودتان را تحقیر نکنید، و روی اعمال، صفات و تجربه‌های خود متمرکز شوید. مثلاً «درست است که در این موقعیت کار را خراب کردم ولی می‌توانم از آن تجربه کسب کنم. صرفاً به خاطر این مسئله آدم بی ارزشی محسوب نمی‌شوم». پذیرش



برای رسیدن به اهداف خود، تحمل کار سخت و دشوار را ندارید. به عنوان مثال، اگر می‌خواهید از شر عادت‌های ناسازگار خود خلاص شوید، باید از راحت طلبی چشم‌پوشی کنید و یا اینکه آن را تا حد زیادی کاهش دهید (یعنی مخارج خود را به شدت کنترل کنید تا بتوانید بالاخره بدهی خود را بپردازید). شاید به نظر شما برسد که چنین برنامه‌ای حرف ندارد اما در عین حال معتقد باشید که ترک موقتی لذت‌ها، کار بسیار سختی است و بدین ترتیب هدف بلند مدت خود را خراب کنید، یعنی باز هم بدهکار باشید و یا حتی بدهی بیشتری پیدا کنید. با اجتناب کردن از کار سخت فعلی، در دراز مدت، کارها را برای خودتان سخت‌تر می‌کنید. اتخاذ طرز فکر مثبتی بر پرتاقتی مثلاً از این همه کار سخت و مشقت بار خوشم نمی‌آید، اما لزوم انجام آنها را درک می‌کنم، پس دست از تلاش بر نمی‌دارم" به شما کمک می‌کند کار طاقت فرسا را تا دستیابی به راه‌حل‌های درست تحمل کنید و منافع آنی را فدای لذت آنی نکنید.

### تفکر مستقلانه

ممکن است فکر کنید برخی از باورهای شما حاصل شست و شوی مغزی هستند مثلاً "جامعه باعث می‌شود احساس حقارت کنید یا فکر کنید آدم‌های چاق نامطلوب وزشت اند"، یا این باورها محاصل القاء نظرات دیگران هستند مثلاً

خویشتن باعث می‌شود مدت، شدت و فراوانی هیجان‌های دردسرساز تا حد زیادی کاهش پیدا کنند، به این دلیل که دست از حمله کردن به خودتان که علت اصلی چنین احساس‌هایی به شمار می‌رود، برمی‌دارید. پذیرش خویشتن بطور بی‌قید و شرط، مفهومی غیرواقعی است به این خاطر که ما انسان‌هایی جایزالخطا هستیم و گاهی اوقات خودمان و اعمالمان را مورد قضاوت قرار می‌دهیم. در واقع، هدف، تلاش برای دستیابی به پذیرش خویشتن بیشتر است تا به این طریق خودمان را کمتر تحقیر کنیم یا مورد قضاوت قرار دهیم. اگر به اندازه کافی به پذیرش خویشتن دست پیدا کنید، با خودتان صادق و روراست خواهید بود. به عبارتی، پذیرش خویشتن به شما کمک می‌کند افکار، احساس‌ها، باورها و ارزش‌هایتان را بپذیرید و تلاش نکنید خودتان را متقاعد کنید که باید جور دیگری باشید و چنانچه بخواهید، برخی ویژگی‌هایتان را با مطالعه و دقت تغییر دهید به شیوه‌ای سالم وارد عمل می‌شوید.

### پرتاقتی

یکی از موانع اصلی تغییر، کم طاقتی است. یعنی اینکه شما می‌خواهید به اهداف بلند مدت خود دست پیدا کنید ولی وقتی با ناکامی، مشکل و ناراحتی روبرو می‌شوید، عطای اهداف را به لقایش می‌بخشید. به عبارتی دیگر،



به ارمغان بیاورد. شاید روی يك کار خاص، زمان و نیروی زیادی صرف کنید اما نتیجه لازم را کسب نکنید، به جای اینکه ناامید شوید از تجارب خود درس بگیرید تا دفعه بعد تصمیم بهتری اتخاذ کنید. تلاش کردن و شکست خوردن بهتر از دست روی دست گذاشتن است.

### برقراری تعادل بین علایق بلند مدت و کوتاه مدت

اگر فقط در زمان حال زندگی کنید ممکن است علایق بلند مدت شما رنگ ببازد و از طرفی چشم پوشی از تمام لذت‌های فعلی به خاطر علایق بلند مدت میتواند رنگی از کسالت و ناخوشایندی به زندگی کنونی شما بپاشد. پیشنهاد میکنیم برای تعادل بین علایق ضد و نقیص، هم به زمان حال چشم بدوزید و هم به زمان آینده. اگر زمانی که به شدت درگیر مطالعه برای آماده شدن در امتحانات پایان ترم هستید بتوانید لذت‌های کوتاه مدت برای خودتان تدارک ببینید، نه تنها ضرر نمی‌کنید بلکه این کار ذهن شما را کمی آرام می‌کند و می‌توانید با آگاهی و تمرکز بیشتر مطالعه کنید.

### پذیرش بلا تکلیفی

ما در جهانی مملو از احتمال و امکان زندگی می‌کنیم که هیچ‌گونه تضمین مطلقى برای آن وجود ندارد. اگر قبل از شروع کار می‌خواهید درباره نتیجه یا موفقیت اطمینان خاطر کسب کنید،

"همسرم می‌گوید آدم شکست خورده ای هستم، پس حتماً درست می‌گوید" در هر دوی این مثال‌ها به جای اینکه از خودتان بپرسید: نظر خودم درباره چیزی که جامعه و دیگران می‌گویند چیست؟، به نظر و سلیقه دیگران چشم می‌دوزید. مانع دیگر درس راه تفکر مستقلانه و دقیق، تعمیم افراطی درباره خود، دیگران و جهان است مثلاً "من ضعیفم"، "همه با من دشمن هستند" و "هیچ وقت هیچ کاری درست از آب در نمی‌آید" به جای این کار سعی کنید مسائل را در يك پیوستار نگاه کنید (مسائل را نسبی در نظر بگیرید نه مطلق) این کار به شما کمک میکند تا ارزیابی دقیقتر و واقع بینانه تری نسبت به مسائل پیدا کنید مثلاً "هم نقاط ضعف دارم و هم نقاط قوت"

### خطرپذیری عاقلانه

اگر قصد دارید خطر کنید، این کار را با دقت و از روی حساب و کتاب انجام دهید و بی دلیل یا احمقانه دست به خطر نزنید. خطرهای سنجیده براساس پیامدهای کوتاه مدت و دراز مدت اعمال طراحی میشوند مثلاً "پایان دادن به يك رابطه، مستقل شدن در کار" خطرپذیری میتواند فرصت‌های جالب و جدیدی پیش روی شما بگشاید مثلاً "واقعاً دوست دارم در زندگی ام چه کار کنم؟" اما در عین حال چنین کاری ممکن است شکست‌ها یا مشکلاتی برای شما

### دنبال کردن منافع شخصی خردمندانه

دنبال کردن منافع شخصی را با خودخواهی اشتباه نگیرید. خودخواهی زمانی است که شما فقط به فکر خودتان هستید و علایق و تمایلات دیگران را نادیده می‌گیرید. دنبال کردن منافع شخصی خردمندانه به این معناست که شما اغلب اوقات منافع خودتان را در اولویت قرار می‌دهید و منافع سایرین از جمله افراد مهم زندگی را در اولویت بعدی می‌گذارید. دلیل اینکه می‌گوییم خردمندانه، این است که اگر شما مواظب خودتان نباشید نمیتوانید گرهی از کار خود یا دیگران باز کنید. به عنوان مثال، اگر شما ساعت‌های متمادی پشت سر هم کار کنید، ممکن است سلامت روانی و جسمانی خود را به خطر بیندازید، عملکرد شغلی‌تان پایین بیاید، روابطتان با اطرافیان دچار مشکل شود و با دیگران بد رفتاری کنید. نکته مهم این است که اولویت‌های زندگیتان را تعیین کنید مثل "دستیابی به تناسب اندام، مدرک تحصیلی و..." و سپس ببینید چقدر از وقت خود را صرف دستیابی به این اهداف مهم زندگی می‌کنید.

### ایجاد علایق جذاب

ممکن است وقت زیادی را صرف فعالیت‌های معمولی کنید که برای شما جذاب یا علاقه برانگیز نیستند. بنابراین، فعالیت‌هایی را انتخاب کنید که قوه تخیل شما را به کار بیندازد و رضایت شخصی

دردی و بلا تکلیفی شما را کاملاً گیج می‌کند و فشار هیجانی زیادی متحمل می‌شوید. حتی اگر فرد قابل اعتمادی موفقیت شما را ضمانت کند، آیا به حرف او کاملاً اعتقاد پیدا می‌کنید؟ احتمالاً نه، به این خاطر که ممکن است اشتباه کند. حتی اگر تضمین‌هایی را که خواهان آنها هستید به دست بیاورید، باز هم بلا تکلیفی شما از بین نمی‌رود. اگر بلا تکلیفی را در زندگی خود بپذیرید (بدون اینکه دوستش داشته باشید)، متوجه می‌شوید که: بدون هیچ گونه ضمانتی مبنی بر اینکه کارها درست طبق برنامه پیش بروند می‌توانید قضاوت کنید و تصمیم بگیرید، حتی تصمیم‌های افراد کارآمد و مستقل برپایه اطلاعات و دانش‌های ناکافی و ناقص بنا شده است ولی آنها با نتایج و تصمیم‌های خود مسئولانه روبه رو می‌شوند و از هر یک از آنها تجربه ای می‌آموزند تا دانش خود را برای تصمیم‌های بعدی افزایش دهند.

### مسئولیت‌پذیری شخصی

مسئولیت‌پذیری شخصی بدین معناست که بدون توجه به دلیل مشکلات فعلی‌تان، در نهایت خودتان مسئول طرز تفکر، احساس و رفتارتان هستید. اگر مسئولیت خود را نپذیرید به جای این که احساس کنید بر اوضاع و احوال زندگی و خودتان کنترل دارید، مثل فردی می‌مانید که قربانی شرایط است. نوع زندگی خود را خودتان انتخاب کنید.

### داشتن شکیبایی

شکیبایی یعنی تحمل عقاید و رفتارهای دیگران بدون اینکه آنها را قبول داشته باشید یا دوست بدارید. اگر عقیده یا رفتار کسی ناخوشایند بود، می‌توانید با آن مخالفت کنید ولی فرد را به خاطر چنین عقیده یا رفتاری محکوم نکنید. شکیبایی به شما و دیگران حق اشتباه کردن می‌دهد و بدین ترتیب ناراحتی‌های هیجانی به میزان زیادی کاهش می‌یابند. به یاد داشته باشید که شما نمیتوانید اعمال و افکار دیگران را کنترل کنید ولی می‌توانید با استدلال منطقی برخی از عقاید یا اعمال آنها را تا حدودی تغییر دهید.

### یاددادن به دیگران

یکی از روش‌های بسیار مفید برای محکم کردن طرز فکر جدید در ذهن‌تان این است که منافع حاصل از آن فکر را به دیگران یاد بدهید. سعی کنید نسبت به دانش جدید خود تعصب به خرج ندهید. اگر دیگران به شما گفتند نظرات شما قانع کننده نیست یا پر از تناقض است، انتظار نداشته باشید جواب همه را بدهید (فکر کردن به اظهار نظرهای آنها به شما کمک میکند بهتر بتوانید استدلال کنید). همچنین وقتی دیگران (مثلاً اعضای خانواده یا دوستان) از شما می‌خواهند آنها را راهنمایی کنید، حتماً به آنچه می‌گویید عمل کنید وگرنه تناقض‌های شما به سرعت مشخص می‌شود.

زیادی به شما بدهد مثلاً "فوتبال بازی کردن، سرودن شعر، رفتن به کنسرت موسیقی"، اما حواستان جمع باشد که در انجام این کارها زیاده روی نکنید چون ممکن است روند عادی زندگی‌تان را به هم بریزد.

### ایجاد انتظارات واقع بینانه

بعید است هر آنچه که در زندگی می‌خواهیم به دست بیاوریم یا از آنچه احتمالاً دردناک است، اجتناب کنیم. بنابراین وقت و انرژی ارزشمند زیادی را بر سر راه رسیدن به اهداف غیرواقعی یا دست نیافتنی هدر می‌دهیم. به عنوان مثال، ممکن است فکر کنید راه حل مشکلات شما این است که فرد بی عیب و نقصی باشید. چند سال برای رسیدن به این هدف تلاش کرده‌اید؟ چند سال دیگر باید تلاش کنید تا قبول کنید که این کار شدنی نیست؟ انسان جایز الخطاست و نمی‌توان آن را بی عیب و نقص تصور کرد. شاید در ابتدا این حرف را قبول کنید، بعد به تدریج سر و کله کلمه اما در ذهن شما پیدا شود. کلمه اما نشان می‌دهد که در واقع به حرفی که زده‌اید اعتقاد قلبی ندارید. بنابراین باز هم به جست و جوی خود در ناکجا آباد (یعنی انسان کامل) ادامه می‌دهید. حتی اگر بعضی کارها را کامل انجام دهید (کمال شغلی)، به این معنی نیست که انسان کاملی (کمال شخصی) هستید.



# بشنو ازنی چون حکایت می کند

علی عبداللهی

اکثر روان شناسان وقتی در اوایل کارشان در اتاق درمان حاضر می شوند و به عنوان درمانگر فعالیتشان را آغاز می کنند در همان ابتدای کار کم و بیش متوجه این نکته می شوند که چقدر انسان ها تشنه ی شنیده شدن هستند. مراجعانی که اختلال خاصی ندارند، از بیماری روانی خاصی رنج نمی برند، اما درک نشدن به قدری برایشان بغرنج و سخت شده که دست یاری را به سمت متخصصان سلامت روان دراز کرده اند. مراجعانی خسته از این هستند که در یک جایی دردشان را به

فردی بگویند و فرد مقابلشان سعی نکند که نشان دهد مشکل مراجع خیلی کوچک و پیش افتاده است. شاید برای همین است که شنیده شدن و درک شدن موهبتی است که حتی اگر منجر به حل یک مشکل نشود حداقل حلاوت و شیرینی‌اش به قدری هست که آتش درون را برای مدتی رام کند. وقتی از شنیدن صحبت می‌کنیم منظورمان صرفاً گوش دادن نیست. شنیدن یعنی درک کردن حرف‌های مراجع با تمام وجود. به گونه‌ای که فرد مقابلمان درک می‌کند که ما آنجا هستیم و تمام تلاشمان را می‌کنیم که او را بفهمیم. مراجع این پیام را از فرد شنونده دریافت کند که شنونده برای درک کردنش از تمام حواسش بهره می‌برد و با تمام وجود تمرکزش را برای درک کردنش گذاشته است. حال که از همیت درست شنیدن صحبت کردیم سعی می‌کنیم در ادامه چند تکنیک روان‌شناسی که باعث تقویت شنونده‌ی خوب بودن می‌شود را در کنار هم مرور کنیم

### **سعی نکنید درد فرد مقابل را کوچک جلوه دهید**

اگر قصدتان در یک گفتگوی دوستانه شنونده‌ی فعال بودن است درد فرد مقابلتان را همان



**وقتی از شنیدن صحبت می‌کنیم منظور صرفاً گوش دادن نیست؛ شنیدن یعنی درک کردن حرف‌های مراجع با تمام وجود، به گونه‌ای که فرد مقابلمان درک می‌کند که ما آنجا هستیم و تمام تلاشمان را می‌کنیم که او را بفهمیم.**



با شما صرفاً شینده شدن است، قفل صندوقچه‌ی نصیحت‌هایتان را باز نکنید. بگذارید نفر اول این گفتگو فرد مقابلتان باشد و او روای‌کننده اصلی داستان باشد. فراموش نکنیم که در حال حاضر درک شدن فرد مقابلمان در اولویت اول است. نصیحت کردن و ارائه راهکار در مراحل بعدی هستند که اهمیت می‌یابند.

### خلاصه کنید

بعد از قسمتی از صحبت کردن سعی کنید قضیه را یکبار دیگر از اول به صورت خیلی کوتاه خلاصه کنید. این کار موجب انسجام دادن به داستان تعریف شده می‌شود. علاوه بر آن، این پیام را به مخاطبتان می‌دهد که شما کاملاً با حواسی جمع در حال شنیدن او هستی.



گونه که هست بپذیرید. سعی نکنید درد او را با دردهای خودتان یا حتی بقیه مقایسه کنید و در آخر نتیجه‌گیری کنید که او بیش از حد در مورد مشکلاتش اغراق می‌کند. درست است که هر کدام از ما دستخوش مشکلات خاص خودمان هستیم مشکلاتی که شاید خیلی از نظر بقیه مهم و پررنگ نباشند اما ما با آنها سر و کله می‌زنیم و هر روز رنجش را با خودمان به دوش می‌کشیم.

### همدلی کنید

همدلی به معنای نگاه کردن به یک قضیه از زوایه فرد مقابل است. همدلی همواره یکی از ظرفیت‌های والای انسانی به شمار می‌رود و با خیلی از فاکتورهای سلامت روان ارتباط دارد. همدلی همواره این امکان را به فرد مقابلتان می‌دهد تا درک شدن را در خودش احساس کند. البته همیشه حواستان باشد همدلی حد و اندازه دارد. از زوایه دیگران به موضوع نگریستن نباید به قدری باشد که واقع بینی افراد را مختل کند.

### الان نصیحت نکنید

وقتی فرد مقابلتان برای درد و دل آمده و قصدش از صحبت کردن





# هر چیزی به یک بار امتحان کردنش می‌ارزد!

محمد صادق محمدی ملیح

یکبار امتحان کن "سراسر عطر و طعم زندگی می‌دهد، اما چند اشکال اساسی هم دارد. که سعی می‌کنیم با هم آن را بررسی کنیم.

## ۱. عمر محدود و تجارب نامحدود

چه بخواهیم چه نخواهیم ما عمر، زمان و انرژی محدودی داریم. اما تجارب مختلف جهان نامحدود است. با یک حساب و کتاب ساده منطقی می‌توانیم متوجه شویم که هر چیزی در این جهان را نمی‌توانیم امتحان کنیم. حتی اگر عمر حضرت و نوح را هم داشتیم باز هم انرژی ما محدود بود و نمی‌توانستیم به همه تجاربمان برسیم.

«هر چیزی به یک بار امتحان کردنش می‌ارزد!»

این جمله را شاید زیاد از قهرمان‌های داستان‌ها یا نقش اول‌های فیلم‌ها بشنویم.

هر چند که این جمله خیلی شیک و جالب است؛ اما اجازه بدهید کمی به این جمله با عینک منطقی و تردید نگاه کنیم. آیا واقعاً می‌توان هر چیزی را در این جهان امتحان کرد؟ این کار عواقب خاصی برآیمان دارد؟ آیا نباید فیلتری برای تجارب‌های پیش رو داشته باشیم؟ انسانی را می‌شناسیم که توانسته باشد هر چیزی را تا الان امتحان کند؟ هر چند که جمله "همه چیز را

## ۲. محدودیت‌های خاص مکان و زمان

چندی پیش با شخصی معاشرت می‌کردم که اهل جنوب کشور بود، او می‌گفت که من تا ۲۸ سالگی هیچ برفی را ندیده بودم. حتی هیچ تصویری هم از برف نداشتم تا این که در خلال یکی از سفرهایم به تهران برف را دیدم و هوای برفی را تجربه کردم. طبیعتاً محدودیت‌های جغرافیای در این جا ایفای نقش کرده. اگر این شخص آرزویش برف بازی در وسط حیاط خانه‌شان باشد شاید از نظر ما خیلی منطقی به نظر نرسد.

بسیاری از موارد و تجارب شامل محدودیت‌هایی می‌شوند که در دست ما نیستند محدودیت‌هایی مانند محدودیت‌های جغرافیایی، فرهنگی یا حتی تاریخی.

## ۳. امتحان کردن خیلی چیزها به معنای امتحان نکردن چیزهای دیگر است.

برخی‌ها فکر می‌کنند که تجارب مستقل از هم‌اند و خیلی ارتباطی بهم ندارند. در صورتی که خیلی از تجارب نه تنها بهم مرتبط‌اند بلکه در تضاد هم هستند. برای مثال، زندگی با اعتیاد و زندگی بدون اعتیاد را نمی‌توان کنار هم گذاشت. امتحان کردن یکی به معنای امتحان نکردن آن دیگری است. مغزی که درگیری عمیقی با اعتیاد پیدا کرده تغییراتی را در ساختار شیمیایی خود



**برخی‌ها فکر می‌کنند که تجارب مستقل از هم‌اند و خیلی ارتباطی بهم ندارند. در صورتی که خیلی از تجارب نه تنها بهم مرتبط‌اند بلکه در تضاد هم هستند. برای مثال، زندگی با اعتیاد و زندگی بدون اعتیاد را نمی‌توان کنار هم گذاشت.**



سیم کشی‌های مغز را چنان تغییر می‌دهد که این تغییر بعد از گذشت دهه‌ها احتمال دارد همچنان پایدار باشد.

مصرف هروئین چنان لذت بیش از اندازه و بیش از ظرفیت مغز را ایجاد می‌کند که سال‌های سال فرد نمی‌تواند از چیزهای کوچکتر لذت ببرد. چون که مغز چنان لذت بزرگی را کسب کرده که دیگر بقیه لذت‌های کوچکتر را در مقابل آن به حساب نمی‌آورد (بی خود نیست که هروئین به این معروف است که می‌تواند فقط با یک بار مصرف فرد به دام اعتیاد بکشاند)

### جمع‌بندی

واضح است که جستجوگری، کنجکاوی و امتحان کردن چیزهای جدید در زندگی است که به زندگی رنگ و بو می‌دهد. اما یادمان نرود که ما محکوم نیستیم که هر چیزی را امتحان کنیم بلکه قبل امتحان هر چیزی باید عوارض و فواید آن را بسنجیم و آگاهانه تصمیم بگیریم. انتخاب آگاهانه این فرصت را به ما می‌دهد تا مسئولیت کارهایمان را بپذیریم و همواره خودمان را به چشم یک قربانی نگاه نکنیم. هر چند که تمام شرایط در کنترل ما نیست اما بهتر است بکوشیم تا آن قسمتی از خودمان که در انتخاب تجاربمان نقش داریم آگاهانه و هوشمندانه تصمیم بگیریم.

تجربه می‌کند که احتمال دارد به حالت اولیه خود برنگردد.

در مثالی دیگر انتخاب غذای‌های پر کالری اما خالی از ارزش غذایی، عواقب خاصی را برای خود در پی دارد. پس نمی‌توان هم از منابع غذایی پر کالری و کم ارزش استفاده کرد هم سودای بدنی سالم در سر پروراند. امتحان کردن یکی به معنای کنار گذاشتن دیگری است.

### ۴. ردپای شیمیایی تجربه‌ها در مغز

شاید خیلی‌ها این طوری گمان کنند که می‌توان چیزی را تجربه کرد و بعد از تجربه کاملاً آن را کنار گذاشت و همه چیز را به شرایط قبلی برگرداند گویی که اصلاً هیچ اتفاقی نیافتاده. اما واقعیت این است که مغز این طوری کار نمی‌کند. خیلی از حوادث و تجارب چنان تأثیر عمیقی روی مغز می‌گذارند که ساختار مغز و فرمول‌های شیمیایی آن را تا مدت بسیار زیادی تغییر می‌دهند. حتی احتمال دارد این تغییر تا آخر عمرشان با آن‌ها باقی بماند. مثلاً کسانی که تجربه آزار جنسی در کودکی داشته‌اند یک فعالیت بیش از حد نیاز در قسمت بادامه مغزشان دیده می‌شود و این فعالیت بیش از حد و حساسیت زیاد تا سال‌ها با آن‌ها همراه است. خیانت دیدن از سمت کسی که دوستش داریم

# معرفی کتاب



## نام کتاب: با اقتدار برخاستن

«آن هم وقتی زمین خورده ایم و تنهایییم»

نویسنده: برنه براون

### برنه براون

نویسنده‌ی پرمخاطب، استاد پژوهشی دانشگاه هیوستون، مجری پادکست و سخنران مجموعه‌ی تد است. تاکنون بسیاری از کتاب‌های این نویسنده در فهرست پرفروش‌ترین‌های نیویورک تایمز قرار گرفته است. از جمله آثار او می‌توان به «جرئت بسیار» و «موهبت کامل بودن» اشاره کرد. برنه براون همواره در حال پژوهش در زمینه‌ی همدلی، رهبری، شجاعت، آسیب‌پذیری و... در دانشگاه هیوستون بوده و کتاب‌های او درباره‌ی نتایج‌ی است که از این تحقیقات جامع به دست آورده است. رشته‌ی مددکاری اجتماعی به دکتر براون کمک کرده تا بهتر رفتارهای انسانی را تحلیل کند و این پژوهش‌ها را برای آگاهی انسان‌های دیگر به‌کار گیرد.



بر اساس گفته‌های برنه؛ همه‌ی ما در زندگی زمین خورده‌ایم و به نوعی آن را کنار می‌گذاریم و این مرحله را پشت سر گذاشته‌ایم و در کتاب با اقتدار برخاستن قرار است با برخی از این روایت‌ها آشنا شویم اما این داستان‌ها حقیقی هستند و هیچ شباهتی با افسانه‌هایی که در اکثر کتاب‌های موفقیت مطرح می‌شوند، ندارند.

همواره زبان داستان برای بشر بهترین روش انتقال محتوا بوده. انسان نخستین برای بیان شجاعتش در کنار آتش داستان شکارهایش را می‌خوانده و اصلاح‌گران اجتماعی برای بیان قوانین از داستان استفاده می‌کردند. در این کتاب هم برنه براون به عنوان یک مددکار موفق برای آموزش از داستان استفاده کرده است. خواننده را با خودش همراه می‌کند و او را به کشف تجربیاتی در مورد خودش و جهان پیرامونش می‌برد و اجازه می‌دهد یاد بگیر که باید برای زندگی ادامه داد.

**خواندن کتاب با اقتدار برخاستن؛ آن‌هم وقتی زمین خورده‌ایم و تنهایییم را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم:**

این کتاب را به تمام کسانی که می‌خواهند در زندگی موفق باشند پیشنهاد می‌کنیم

کتاب با اقتدار برخاستن نوشته‌ی برنه براون به ارائه‌ی راه‌هایی برای خودسازی می‌پردازد. برنه که در سال‌های گذشته مدد کار اجتماعی بوده است داستان‌هایی درباره‌ی کشمکش‌های شخصی و حرفه‌ای را روایت می‌کند.

اگر به قدر کافی و به مدت کافی شجاع باشیم، بالاخره زمین می‌خوریم. در این کتاب درباره‌ی دوباره برخاستن و به مسیر خود ادامه دادن است. برنه براون (Brene Brown) در کتاب با اقتدار برخاستن (Brown Rising Strong) رویکردی عملی برای پذیرش ترس و شکست ارائه می‌دهد و با توجه به تجربیاتی که در شغل مددکاری اجتماعی داشته است تحقیقی در خصوص خسارت‌های پیرامون شکست و شجاعت ارائه می‌دهد.

برنه در این کتاب فرآیند زمین‌خوردن و برخاستن را با جزئیات کامل بررسی می‌کند و تمام احتمالات و مسائلی که ممکن است سر راهتان قرار بگیرد را ارائه می‌دهد. وی در این کتاب هم مانند آثار دیگرش، از تحقیق و داستان‌گویی استفاده می‌کند تا آموزه‌هایش را باز کند. تنها تفاوت در این‌جا این است که داستان‌های شخصی بسیار بیش‌تری را در این اثر گنجانده است.



### [بخشی از کتاب]

دیگر ابزاری نداشتیم و صبری هم برایمان نمانده بود: «خیلی بده. ما داریم حرف می‌زنیم، همین الان. می‌بینی؟ دارم حرف می‌زنم، بعدش تو حرف می‌زنی. پس داریم حرف می‌زنیم.»  
 بعد از چند ثانیه سکوت عجیب و روبرگرداندن از من و برگشتن به آب، استیو درنهایت رو به من کرد و گفت: «بین، از نظرم عیبی نداره با بچه‌ها بگردیم؛ واقعاً عیبی نداره.»  
 چی؟ واقعاً خیلی گیج شدم. «منظورت چیه؟ داری از چی حرف می‌زنی؟»

استیو دوباره پشتش را کرد و باز برگشت به سمت من و بعد از آن چه انگار یک عمر طول کشید، بالاخره گفت: «نمی‌خوام این کار رو باهات بکنم، واقعاً نمی‌خوام.»  
 واکنش فوری من ترس بود. چه خبر بود؟ منظورش چی بود؟ نمی‌خواهم این کار را با تو بکنم؟ لعنتی، این یعنی نمی‌خواد با من شنا کنه؟ یا با من صحبت کنه؟ بعد به سرم زد که شاید «کاری» که می‌گفت، ازدواج با من بود. زمان گند شده بود و به حالت سرعت آهسته رفت، فریم‌به‌فریم پراز ترس و فقط وقتی به واقعیت بازگشتم که گفت: «نه، واقعاً نمی‌خوام الان باهات حرف بزنم.»



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران  
معاونت دانشجویی و فرهنگی  
مرکز مشاوره دانشجویی

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 اشتراک‌گذاری، ما را در هم‌رسانی یاری بفرمایید.